Цинис А. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТАЙСКОГО БОКСА В ЦЕЛЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
учебно-методическое пособие
Академия МАБИВ
www.mabiv.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии тайского бокса. Возросший интерес к боевым единоборствам среди современной молодежи, в том числе студенческой, связаны с рядом обстоятельств. Период обучения в университете завершает восходящую ветвь физиологического и социального созревания организма студента и присущих этому возрасту желаний испытать себя в экстремальных переживаниях, проявлениях эмоций различной направленности для ощущения полноты жизни, которые нередко реализовываются в занятиях боевыми искусствами.

Предназначено в качестве профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов всех специальностей, в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

- А. В. Цинис
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Глава 1. Теоретико-методологические аспекты двигательной рекреации студентов в тайском боксе
    - ■ 1.1. Сущностные характеристики исследования и основные особенности подготовки спортсменов в боевых единоборствах
    - ■ 1.2. Общие проблемы адаптации студентов к условиям воздействия учебной деятельности и спортивной подготовки
    - ■ 1.3. Стратегия начальной подготовки студентов высших учебных заведений, начинающих заниматься тайским боксом
    - ■ Выводы по главе
  - ○ Глава 2. Организация и методика начальной подготовки студентов в тайском боксе
    - ■ 2.1. Программа подготовки студентов в тайском боксе
    - ■ 2.2. Принципы, организационно-методические и педагогические условия эффективности функционирования программы
    - ■ 2.3. Средства и методы начальной подготовки студентов в тайском боксе

- Выводы по главе
- Глава 3. Динамика результатов студентов на формирующем этапе эксперимента
  - 3.1. Динамика показателей физической и технической подготовки студентов в годичном цикле подготовки
  - 3.2. Динамика сенсомоторных показателей и освоения техники двигательных действий студентов в годичном цикле подготовки
  - 3.3. Изменение физической работоспособности у студентов в годичном цикле начальной подготовки
  - Выводы по главе
- Заключение и выводы
- Список использованной литературы

А. В. Цинис
Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов. Учебно-методическое пособие

Рецензент:
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Туризм, рекреация и спорт» ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК» М. А. Соломченко

© А. В. Цинис, 2014
© Академия безопасности и выживания, 2014

* * *

А. В. Цинис, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры Северного (Арктический) федерального университета имени М. В. Ломоносова С(А)ФУ (г. Архангельск), Президент Архангельской областной федерации тайского бокса.

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии тайского бокса. Возросший интерес к боевым единоборствам среди современной молодежи, в том числе студенческой, связаны с рядом обстоятельств. Период обучения в университете завершает восходящую ветвь физиологического и социального созревания организма студента и присущих этому возрасту желаний испытать себя в экстремальных переживаниях, проявлениях эмоций различной направленности для ощущения полноты жизни, которые нередко реализовываются в занятиях боевыми искусствами.

Массовое увлечение восточными единоборствами, боксом, самбо и другими видами боевых искусств, гармонично вливаются в концепцию о взаимосвязи физических нагрузок, функций организма и состояния здоровья занимающихся как инструмента восстановления психофизического равновесия, т. к. движение является естественным и наиболее сильным стимулятором многих жизненно важных функций организма, жизненной потребностью человека, непременным условием его жизнеспособности. С социальных позиций занятия боевыми единоборствами развивают тактическое мышление, память, повышают устойчивость организма к стрессовым ситуациям, обеспечивают условия своевременного «взросления», создают реальные возможности защитить себя, формируют некий внутренний стержень, спокойствие, осознанность и стремление к совершенству в любом деле, за которое берется спортсмен. Занятия дают неограниченные возможности самовыражения и, соответственно, ведут к творческому развитию личности.

Рост мастерства и тренированности тай-боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса, поиском методов совершенствования, построения и планирования тренировки. Значительную роль в обеспечении высокой эффективности подготовки тайских боксеров к соревнованиям играет уровень методического и спортивно-технологического обеспечения (А. И. Колесов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов).

Необыкновенная популярность тайского бокса среди подростков и юношей требует подготовки методических материалов не только для детей, но и юношей, которые начинают заниматься данным видом спорта лишь в стенах вуза, что значительно позже, чем это рекомендуется.

Нередко пути достижения победы в поединках среди начинающих спортсменов осуществляются методом «проб и ошибок», что не может не отражаться на качестве подготовки талантливых спортсменов. Однако федерация тайского бокса России недостаточно обеспечена методической базой. Слабо ведутся научные исследования по разработке системы подготовки и рекомендаций организации эффективного процесса подготовки студентов, начинающих заниматься тайским боксом в период обучения в вузе, что требует выявления наиболее эффективного технико-тактического арсенала и его изменения в процессе современных соревнований по тайскому боксу среди студентов.

Эффективность подготовки студентов в тайском боксе отягощается необходимостью сочетать физические нагрузки с учебными. Приходящиеся на это время интеллектуальные, физические и функциональные нагрузки в сочетании с психоэмоциональным напряжением и не всегда благоприятными социально-бытовыми, климатическими условиями жизни сопровождаются постоянным нарушением режимов труда, отдыха, питания (В. С. Макеева, С. О. Манаева, Л. А. Шаренкова).

Чрезвычайную актуальность имеют вопросы сохранения здоровья студентов, вследствие специфичности условий тренировки, сложности и многообразия решаемых задач, высоких требований, предъявляемых к тайскому боксёру, особенностями их психофизиологического состояния в учебно-тренировочном процессе и комплексной реакцией организма на воздействие указанных факторов (В. А. Пономаренко, А. Г. Загородников). Все это, естественно, оказывает негативное влияние на функциональный и психофизиологический статус студентов, занимающихся спортом.

Вместе с тем, в настоящее время, анализ научных источников свидетельствует о недостаточной изученности структуры и содержания учебно-профессиональной и соревновательной деятельности студентов занимающихся тайским боксом; научного обоснования стратегии и новых подходов в решении задач подготовки студентов, особенно на младших курсах, исходя из ее современного состояния и комплекса дополнительных факторов воздействия.

Методологическая основа исследования определена современными представлениями о программных основах физической подготовки в профессиональном образовании студентов вузов, диалектическом, мультикультуральном, биоритмологическом подходах, основополагающих принципах и закономерностях:

– биоэнергетики напряженной мышечной деятельности в условиях трудовой и спортивной деятельности (Н. И. Волков, В. Д. Моногаров, И. В. Муравов, Ф. З. Меерсон, С. А. Полиевский);

– спортивной тренировки на разных этапах и периодах подготовки (И. А. Аршавский, Р. М. Баевский, А. И. Колесов, А. С. Можухин, Н. Г. Озолин, Е. А. Разумовский, В. П. Филин, Д. Харре).

Теоретическую основу исследования составили основные положения философии, социологии, психологии, педагогики, физиологии, медицины и др. наук о взаимосвязи и взаимозависимости социальных и биологических функций человека (П. К. Анохин, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубунштейн);

– концепции личностно ориентированного образования, сущности и принципах организации учебного процесса в высшей школе (Н. А. Алексеев, С. И. Архангельский, Е. В. Бондаревская, В. С. Ильин, Э. Ф. Зеер, М. Н. Скаткин, В. А. Сластенин);

– признание роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их ценностных составляющих в развитии, совершенствовании свойств и качеств человека (Н. А. Бернштейн, Н. И. Волков, В. С. Макеева, А. С. Мозжухин, Г. А. Ямалетдинова);

– значении двигательной рекреации в повышении мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями (В. П. Виноградов, А. Н. Николаев, В. С. Макеева, С. Н. Реховская);

– теории и методики подготовки в спортивных единоборствах и тайском боксе (А. Н. Блеер Г. С. Туманян, Р. А. Пилоян, Б. П. Хамаганов, Е. М. Чумаков).

Методы исследования включали: теоретический анализ и обобщение данных исторической, философской, психолого-педагогической, медико-биологической и методической литературы; анализ учебных и рабочих программ подготовки в единоборствах, педагогические наблюдения; метод антропометрии; тестирование уровня проявления и оценки физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния и психофизиологического развития организма; эффективности соревновательной деятельности (стенографирование и расшифровка соревновательных схваток); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Глава 1. Теоретико-методологические аспекты двигательной рекреации студентов в тайском боксе

1.1. Сущностные характеристики исследования и основные особенности подготовки спортсменов в боевых единоборствах

Специфический характер жизни со стремительно изменяющейся информационной средой города, открытым доступом в виртуальное пространство, в котором можно получить очень многое, но не всё, новизна событий студенческой жизни, включение в жёсткую систему статусно-ролевых отношений требует максимальной включенности в процесс общественной жизни. Студент распылён на всевозможные отношения и оказывается в ситуации, когда он не осознаёт себя как единую целостную личность, открытую для свободного принятия решений, выражения эмоций и чувств. В результате нарушается личностная и интимная пространственная дистанция, нет «диалога» с природным окружением, нет состязания с природой, что приводит к разрушению гармоничного равновесия человека как био-социальной системы, типу поведения, не соответствующего общественным нормам. Переоценка культурных и нравственных ценностей порождает их мутацию, особенно у подрастающего поколения. В этом отношении роль физической культуры, как части культуры общества, трудно переоценить в деле культурного и национального возрождения России.

Систематическая тренировка благоприятствует росту и биологическому созреванию организма: длины и массы тела, окружности грудной клетки, динамометрии и спирометрии, активизации обмена веществ. Повышение эффективности транспорта кислорода к работающим мышцам и скорости его перехода в ткани приводит к повышению функциональных возможностей организма и экономизации функции, которые проявляются у тренированных лиц, как в покое, так и при дозированных нагрузках. Указанные процессы способствуют накоплению энергетического потенциала организма, что позволяет компенсировать неблагоприятные воздействия факторов окружающей и внутренней среды.

Главное воздействие двигательная активность оказывает на кардио-респираторную систему человеческого организма. Сердце нетренированного человека, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5–

5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощь сердца. Наблюдается увеличение просвета сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров. Все описанные изменения служат проявлением биохимической адаптации организма к новой, более интенсивной или более длительной мышечной работе. Результат такой адаптации организма, происходящей в организме – повышение его работоспособности.

Развитие двигательных возможностей организма на заключительном этапе возрастного развития является не только делом «чистой моторики». Оно связано с развитием познавательных способностей, сенсорных, интеллектуальных, эмоциональных компонентов личности, изменением мотивации обучающихся, эффективности передачи знаний, умений и навыков, установлением особенностей склада личности, волевых проявлений. Характер упражнений и тренировок, нагрузка, их соотношение и ряд других факторов, также влияют на ход обучения. Более сложные двигательные действия, в ходе которых решаются комплексные задачи, предъявляют студентам более сложные и разносторонние требования.

Однако как показывает жизнь, с возрастом снижается двигательная активность молодежи. Физической культуре и спорту в среде студенческой молодежи уделяется значительно меньше времени и усилий, как этого требует время. В соревнованиях различного масштаба принимают участие из года в год одни и те же лица, имеющие достаточный уровень физической и технической подготовленности. В целом уровень эффективности системы физического воспитания в вузах держится в основном на инициативе и гражданской позиции представителей администрации и профессорско-преподавательского корпуса и низкой активности студентов. И к окончанию вуза видим еще молодых, но уже с излишним весом и букетом заболеваний, людей. Их уже очень трудно сдвинуть с насиженного места. Им трудно поменять спокойный и привычный режим жизни на активную двигательную деятельность.

Двигательная рекреация является тем самым средством, которое способствует ощущению радости, активной двигательной деятельности. Особенно это относится к внеучебным занятиям физическими упражнениями.

К понятию двигательной (физической) рекреации относят ряд целевых установок (восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствие от занятий,

развлечение и т. п.). В отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует чёткая целевая направленность, позволяющая использовать физическую рекреацию для удовлетворения различных сугубо индивидуальных потребностей человека. Вместе с тем, данное обстоятельство накладывает ряд методических проблем, смысл которых заключается, в отсутствии научно-обоснованных рекомендаций по использованию средств, методов, форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека в этом виде деятельности, с учётом возраста, физического развития, социального статуса занимающихся и пр.

Для того чтобы студент мог реализовать свой потенциал в рамках двигательной рекреации, необходимы соответствующие условия. Известно, что под **«условием»** понимается то, от чего зависит нечто другое (обусловливаемое); существенный компонент комплекса объектов (вещей, их состояний, взаимодействий). Весь этот комплекс в целом называют достаточными условиями. Именно условия превращают фактор (потенциал) в реально действующую силу.

Одним из важных условий эффективной двигательной рекреации студентов является мотивация к активной двигательной деятельности.

Работа, которую человек выполняет с желанием, формирует у него позитивные эмоции, не вызывает выраженного утомления даже после многочасовой деятельности и может частично компенсировать недостаточную выраженность некоторых важных качеств, существенно повысить результативность спортивной деятельности. Напротив, отсутствие **должной мотивации** к конкретной деятельности делает ее малоэффективной, даже при наличии у человека необходимых качеств.

Мотивация является одной из основных детерминант поведения человека. Выбор вида спорта, профессии, места работы, круг общения, род занятий, успешность спортивной, учебной и трудовой деятельности – все это, так или иначе, связано с мотивационной сферой личности (Л. А. Хохлова). Без знания потребностей и мотивов конкретных людей вряд ли возможны прогнозирование и корректировка их поведения и состояния (И. Г. Мосягин).

В данном случае представляется необходимым определить средства, формы, содержание и методы функционирования двигательной рекреации с точки зрения ее потребности. Опираясь на данные А. Н. Николаева, в своем исследовании за основу формирования мотивов нами взяты ряд его рекомендаций, в

частности: предоставление необходимой информации о значимости занятий физической рекреацией в укреплении здоровья, улучшении фигуры, развитии двигательных качеств и характера, получение ярких впечатлений, в том числе и от межличностного общения в процессе занятий; приобретение личного позитивного опыта, связанного с занятиями, повышение значимости мотива самосовершенствования.

Для поддержания мотивов важны *культурные традиции, принятые в учебном заведении.* На современном этапе развития особо актуален здоровый образ жизни для студенческой молодежи. Помочь студентам скорректировать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить необходимое время для укрепления здоровья, доказывать преимущества здорового образа жизни, формированию устойчивой психологической мотивации к здоровому образу жизни. Основной целью формирования здорового образа жизни в вузах является формирование у студентов активности, ведущей к здоровью, поддержанию и повышению уровня тренированности. С этой целью все вузы стремятся к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду, улучшению показателей психологического, физического, социального и духовно-нравственного здоровья обучающихся, снижению числа лиц, употребляющих табак, алкоголь, наркотики, допинг и другие психоактивные вещества, установления толерантного отношения к культурам других народов и стран.

К основным направлениям деятельности вуза относятся:

– у*крепление психологического здоровья*, способствующего психосоциальной адаптации, эффективному преодолению стрессовых нагрузок и кризисных ситуаций, мотивации на изменение жизненного стиля и ценностных ориентации;

– у*крепление физического здоровья*, основанного на сохранении и развитии ресурсов физического благополучия и создание условий для этого;

– *укрепление социального здоровья* основанного на развитии социальной поддержки: обеспечение условий для систематического участия целевых групп в оздоровительных, спортивных, досуговых, творческих мероприятиях;

– *укрепление духовно-нравственного здоровья,* которое предусматривает проведение различных культурно-воспитательных мероприятий; мероприятий по формированию ценностно-смысловой составляющей мировоззрения; воспитание у студентов чувства долга, патриотизма и уважения к культуре народов и стран, нравственно-этических качеств.

Практически все указанные направления деятельности вуза по решению данных задач могут решаться в рамках занятий тайским боксом. Относительно новый вид спорта с особым и красочным ритуалом начала поединка, музыкальное сопровождение с экзотическими мелодиями все больше привлекает внимание молодых людей, преимущественно студенческого возраста.

Постижение культуры Боевого Искусства позволяет стать студенту частью Культуры мира, осознать истинную значимость традиций и должного образа жизни, уважения к своим наставникам и сокурсникам, к месту, где живет и работает, к окружающему его миру, в конечном счете – к себе.

Для повышения эффективности двигательной рекреации следует придерживаться следующих **условий:**

– проведение занятий под руководством тренера;

– создавать группы студентов с учетом одинаковых предпочтений в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности и однородных по уровню физической подготовленности;

– подчеркивать реально достигнутые результаты и проявление интереса к личности, учитывая интересы и потребности каждого;

– использовать элементы самостоятельности в организации рекреационной деятельности с целью повышения личной ответственности;

– формировать ситуации, приносящие положительные эмоции;

– привносить разнообразие в физические занятия;

– создавать традиции внутри группы, объединяющие участников, способствующие неформальному общению.

Построение и содержание подготовки спортсменов в ударных единоборствах связаны с изучением теоретико-методологических основ управления подготовкой боксеров, разработке, раскрытию содержания и структуры тренировочной и соревновательной деятельности и др.

По степени контакта все боевые искусства классифицируют по следующим признакам:

Неконтактные (условные) системы: (ушу, тайцзи-цюань, чань-цюань, каратэ-до, капоэйра).

Спортивные системы: (условно-контактные (айкидо, каратэ-до); ***ударные*** *(*муай-тай, бокс, кикбоксинг, каратэ киокусинкай, тхэквондо, русский кулачный бой); бросковые (вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, кэтч); комбинированные

(рукопашный бой, самбо, славяно-горицкая борьба, панкратион, микс-файт, саньда, кудо).

Боевые (полноконтактные) системы: ограниченные («УНИБОС», джиу-джитсу, самбо), тотальные (всеохватывающие) (Штурмовой рукопашный бой, система «Спецназ-ГРУ»; Самооборона «ГРОМ», Специальная армейская система СПАС, система «Боевая машина», Система реального уличного боя «СРУБ»).

Динамичные системы с применением оружия (ножевой бой, кендо, арнис). В неконтактных (условных) системах внешняя эффектность условных стилей является главным свидетельством мастерства бойцов, где чистота техники и строгое соблюдение канонов школы ценится превыше всего. Практика формальных упражнений составляет основу тренировочного процесса. Спарринг в контакт – либо вообще отвергается, либо играет самую незначительную роль.

В отличие от условных стилей, тренировки и особенно соревнования *по спортивным единоборствам* неразрывно связаны с некоторым травматизмом. Однако все виды спортивных единоборств представляют собой относительно безопасные аналоги систем реального боя. В них существует масса ограничений, направленных на уравнивание шансов противников, на то, чтобы свести к минимуму приемов шокового и травмирующего воздействия. Акцент в основном делается на наиболее зрелищных и внешне эффектных приемах, которые можно достаточно легко заметить и оценить судьями и зрителями. Многие приемы, наиболее эффективные для поражения противника, в спорте категорически запрещены (С. Н. Никитин).

Приведенный систематизированный перечень контактных ударно-бросковых категорий свидетельствует о том, что их задачи, состав технических действий и условия для реализации этих специфических действий весьма многообразны.

Анализ теоретических и методологических исследований в области психолого-педагогических основ физической подготовки спортсменов в ударных единоборствах показал, что в основном все исследования ориентированы на наличие у спортсменов соревновательного опыта и определенного развития технико-тактической, физической и функциональной подготовленности.

Так в многочисленных исследованиях А. В. Гаськова (1998–2009) даны основы планирования, контроля и в целом раскрыта педагогическая технология их соревновательно-тренировочной деятельности. В. А. Таймазовым разработана стройная система индивидуальной подготовки спортсменов в спорте высших

достижений.

Проблемы подготовки спортсменов по восточным единоборствам, вошедшим в программу Олимпийских игр резерва сборных команд, рассматривались в работе А. А. Рузиева с соавт.). Раскрыты вопросы методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса; методы контроля за тренировочным процессом; использование достижений науки в тренировке юных спортсменов.

Тайский бокс *как представитель ударных спортивных единоборств* «…представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения которой производны от физических и связанных с ним способностей спортсмена» (А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин). С каждым годом он получает всё большее распространение, особенно среди подростков и юношей нашей страны, как эффективное средство разностороннего воспитания и огромной зрелищности. Бой проходит под характерную традиционную музыку, исполняемую на четырех основных инструментах – пи джава (яванский кларнет), клонг кэк (двойной барабан), шинг (железные или медные цимбалы) и конг (южнотайландский тип барабана). Наиболее важную роль в музыке играет кларнет, чье звучание очень часто использовалось для поддержания морального духа и развития боевого энтузиазма тайских войск во время сражения. Своеобразная тайская музыка, непрерывно воздействуя на нервную систему спаррингующих, помогает им. На голову и бицепсы спортсменов надеваются специальные повязки из ткани, скрученной в канат («могкон» и «партиат»).

Широкое развитие муай-тай в России получил в 1992 году, когда по инициативе Сергея Заяшникова в Новосибирске была создана профессиональная Российская лига муай-тай (РЛМТ). В декабре 1995 на основе РЛМТ организуется Федерация тайского бокса России (ФТБР). В настоящее время муай-тай культивируется во многих крупных городах России. Особенно высокую популярность тайский бокс имеет у студентов вузов.

Большой объем литературы, посвященный исследованиям методики подготовки в тайском боксе, в основном носит популяризаторский и историко-культурологический характер.

В научном и научно-методическом плане тайскому боксу посвящены исследования (О. Л. Артеменко с соавт.; Р. Л. Брук; С. И. Заяшников; О. Терехов с соавт.; В. Г. Шехов, Б. П. Хамаганова и др. В работах О. Л. Артеменко, С. И. Заяшникова описана история возникновения и развития тайского бокса, а также раскрыты религиозно-философские корни этого вида спорта.

О. Тереховым с соавт., В. Г. Шеховым, С. И. Заяшникова

раскрыты с разных позиций техника бокса и отдельные аспекты технической и психологической подготовки, основ профилактики травматизма, правил соревнований и терминология.

Работы З. М. Хусяйнова с соавт. посвящены методике тренировки, в частности раскрытию вопросов индивидуализации общей и специальной физической подготовки боксеров различной квалификации и тактических типов. Им установлено, что уровень специальной физической подготовленности боксеров разной квалификации зависит от рациональной техники выполнения ударных движений, развития максимальных силовых способностей мышц рук, туловища и ног, а также от антропометрических признаков; максимальные силовые показатели ударов зависят от рациональной техники ударных движений.

В исследовании Б. П. Хамаганова проведен анализ особенностей соревновательной деятельности в тайском боксе, раскрыта методика обучения базовой технике и на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, контроль за развитием физических качеств в сочетании с формированием техники ударов при вращательных движениях.

Тренировочный процесс и подготовка к соревнованиям складывается из объективной картины соревновательной ситуации, ее субъективного ощущения, результата деятельности и последствия этого результата, в которых все категории связаны и проходят через личность, определяемые мотивами к соревновательной деятельности, личностным отношением, склонностями и способностями.

Объективная соревновательная ситуация складывается из большинства видов деятельности. С личностной позиции определяется *поиск или избегание соревновательной ситуации*. По Мартенсу этот процесс называется состязательностью и имеет генетические основы: «Состязательность является личной склонностью и на нее воздействуют самые различные причины, которые могут сформировать любую личностную черту, с учетом прошлого культурного опыта».

Каждая схватка начинается с церемониального танца «вай кру». Танцев таких существует несколько. Из них наиболее известны «Приветствие государю», «Пудрящаяся девушка», «Полет лебедя», «Рама преследует оленя». Танцы красивы и даже величественны. Только по одному исполнению танца знаток «муай тай» в состоянии определить не только стиль ведения боя исполнителем и его принадлежность к какой-либо региональной школе, но и основные его человеческие качества. В танце демонстрируются почитание и благодарность за любовь, и заботу

стране, родителям и учителям. Танец – это и своеобразная разминка для рук, ног и мышц корпуса, включающая в себя как ритуальные приветственные жесты или чисто танцевальные движения, так и боевые связки, в частности. Это и психофизиологическая подготовка, поскольку танец сопровождается программирующей музыкой и исполнением танцующим некоторых заклинаний.

В тайском боксе боксёр может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство тайских боксёров отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни. Акцентирование спортсменов на этих победах служит мощным стимулом патриотического воспитания. Как вид спортивных единоборств тайский бокс является хорошей подготовкой для службы в вооружённых силах России.

К внешним факторам можно отнести погоду, время, место, условия и обстановка соревнований, поведение противника, особенности взаимодействий противников и партнеров и др. Немаловажными внешними факторами, являются условия учебы и жизни студентов, занимающихся спортом.

Факторы соревновательной деятельности, поведение противника, особенности взаимодействий противников и партнеров. Спортивная деятельность тайских боксеров связана с высокой вероятностью воздействия на них комплекса неблагоприятных факторов, в т. ч. несущих угрозу здоровью и жизни. Ответная реакция организма в этих случаях формируется как сложный многокомпонентный процесс, который зависит от характеристики раздражителя, от показателей состояния и резервных возможностей организма и функций структур центральной нервной системы (ЦНС), составляющих аппарат гомеостатической регуляции. Учет и оценка ответных реакций организма, имеющих адаптивную направленность, чрезвычайно важны для прогнозирования уровня работоспособности спортсменов.

Особенно важна такая оценка для начинающих спортсменов, чтобы занятия боксом не стали лишь временным явлением их жизни, чтобы они с другой стороны не оказались конкурирующими по отношению к основному виду деятельности – учебной, чтобы по окончанию профессионального обучения студент вышел из стен вуза здоровым и активным профессионалом.

К наиболее важным внутренним факторам относятся *способности и уровень мотивации (конкурирующие мотивы и характер отношения к деятельности).* Результаты ряда работ по

изучению адаптации к различным видам деятельности, в том числе спортивной, свидетельствует о целесообразности исследования социально-психологического компонента этого процесса (Г. М. Зараковский; В. И. Медведев, В. А. Пономаренко).

Сочетание учебной деятельности в вузе, учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спорте следует рассматривать как состояние хронического стресса различной степени выраженности, которые приводят к раннему истощению компенсаторно-приспособительных механизмов. На фоне быстро растущих успехов в спорте, снижается мотивация к учебным занятиям из-за невозможности гармонично распределить свои возможности между спортом и учебой.

Воздействие фактора стресса. Стресс в жизни спортсменов является не просто сопутствующим фактором. Это самостоятельная главная особенность соревновательной деятельности. При изучении реакции организма в процессе поединка установлено, что ЧСС увеличивается до 180–200 уд. мин., артериальное давление возрастает на 30–45 % от исходного уровня, повышается гиперсекреция гормонов, наблюдается нарушение их суточного ритма, увеличивается нервно-эмоциональное напряжение, нарастает утомление и недостаточность восстановительного отдыха, которые при неправильной организации учебного и учебно-тренировочного процесса приводят к потере работоспособности, в том числе и спортивной, развитию вегето-сосудистых дистоний, невротических состояний.

Применительно к спортсмену эти факторы получили определение психофизиологических опасных факторов, которые проявляются в тех случаях, когда в силу сложившихся физических нагрузок и противодействия в соревновательных поединках, учебно-тренировочном процессе и других обстоятельств и условий, нарушается функционирование отдельных психических, физиологических систем или организма в целом. При нерациональном распределении акцентов, страдает организация деятельности, принимаются неверные решения, что приводит к снижению спортивной надежности и возрастанию вероятности ошибочных действий.

Способности и уровень подготовленности. Многие авторы (В. Г. Дорошев, В. Н. Сочнев, В. А. Пономаренко, В. Н. Сысоев) отмечают в своих исследованиях, что основными особенностями современной подготовки боксеров являются: многопрофильность, разносторонность характера и содержания выполняемых

действий; чрезвычайно интенсивный темп деятельности; высокая доля пространственного ориентирования и изменения его психофизиологических механизмов; высокое нервно-эмоциональное напряжение.

К требующим пристального внимания, *психофизиологическим факторам соревновательной деятельности тайских боксеров,* обусловленным особенностями функционирования психики, следует отнести: доминантное состояние, преждевременная психическая демобилизация, дремотное состояние, психическая оглушенность, феномен: минимизации и мнимой оптимизации, усложнения деятельности, сознательного искажения мотива, привыкания к опасности, психической установки, выполненности действия, низкой психической готовности, отсутствия переключения, ошибочного реагирования, забывания; искажения рефлекса на время и др.

Психофизиологические факторы, обусловленные особенностями функционирования анализаторных систем: большие погрешности глазомера, феномен не восприятия и перепутывания, нарушение работоспособности анализаторов и их взаимодействия.

Психофизиологические факторы, обусловленные особенностями функционирования организма в целом: снижение работоспособности и функциональных резервов, десинхроноз, биологические ритмы, монотония, заболевания, стресс, обморок, шок, коллапс, боль, сотрясение мозга, потеря сознания, кома, судороги.

Психофизиологические факторы, обусловленные особенностями спортивной деятельности: отрицательный перенос навыка, феномен несоответствия структуры деятельности условиям соревновательной деятельности, перетренированность.

Психофизиологические факторы, обусловленные особенностями соревновательной среды и среды проживания. Многочисленные исследования, указывающие на положительное влияние физических упражнений на различные системы организма, связаны с характером изменений, происходящих в организме: с одной стороны увеличивается количество и качество владения двигательными умениями и навыками, а с другой – в результате систематических занятий происходит экономизация функций основных систем организма и увеличиваются их функциональные резервы.

Выбирая подходы в качестве основополагающих нашего исследования, мы руководствовались тем, что существует множество весьма устойчивых стереотипов, которые мешают объективной оценке систем, структур, явлений. Наличие

диалектических противоречий в них зачастую принимаются за недостатки и пороки. С этих позиций, использование *диалектического подхода* в научном познании и преобразовании педагогической практики, позволяет решить задачи раскрытия связей и зависимостей социального и биологического; дать характеристику процессов, происходящих на различных уровнях, их развития; об источниках, движущих силах и направленности развития; вытекающих следствий, вскрыть такие инварианты знания, как педагогические факторы и условия.

В образовательном процессе опора на *мультикультуральный подход* позволяет осуществлять политику культурного плюрализма и защищать многообразие культур народов мира, приобщающее молодежь к культурным и нравственным ценностям других стран и народов (В. Малахов, А. И. Куропятник, Г. В. Палаткина).

1.2. Общие проблемы адаптации студентов к условиям воздействия учебной деятельности и спортивной подготовки

Студенты как особая социальная группа, при адаптации к условиям высшего учебного заведения проходят через многоуровневый социально-психологический процесс, получая новый общественный статус – статус студента. Несмотря на то, что молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, научно-технический прогресс, наряду с положительными эффектами, обрушил на современного студента огромный спектр отрицательных воздействий. К явным трудностям обучения в ВУЗе относятся увеличение в геометрической прогрессии поступления новой научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку; режим и методы обучения, кардинально отличающиеся от школьных; неумение отсеивать ненужную информацию и отсутствие навыков систематической самостоятельной работы в овладении учебным материалом. К скрытым трудностям относятся на первый взгляд малозначительные, но в совокупности, дающие отрицательный эффект: необходимость налаживания межличностных отношений в учебной группе; ломка старого жизненного стереотипа, сложившегося за годы учебы в школе и формирование нового; дефицит времени на освоение учебного материала, трудности проживающих в общежитии.

К особенностям умственного труда студентов относится:

– одновременное наблюдение за несколькими изменяющимися во времени процессами или изучение многих дисциплин за короткий срок;

– восприятие и переработка разнообразной информации, с частым и быстрым переключением с одного объекта или предмета на другой;

– острый дефицит времени для переработки этой информации и чувство повышенной ответственности за принимаемые решения;

– необходимость сохранения интенсивности и напряженности внимания, памяти, мышления, эмоций;

– выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время;

– низкая двигательная активность (работа выполняется большей частью сидя, не требует больших физических усилий);

– тесное переплетение мыслительной деятельности и эмоционального напряжения при решении производственно-учебных задач.

В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая в новые специфические социальные отношения и условия деятельности, связанные с непривычными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями, у них меняется режим труда, отдыха и сна.

Два месяца в году у студентов связаны с экзаменами – зимняя и летняя экзаменационные сессии, которые являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 9–12 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86–100 %. При этом начинающий спортсмен в качестве студента совмещает несколько видов учебной, спортивной, трудовой деятельности и др., где нагрузки в основном имеют конкурирующие мотивы.

Нарушения привычного режима труда, отдыха и питания, возрастание времени нахождения студентов в состоянии гиподинамии приводят к нервным напряжениям, излишней раздражительности, вялости, снижению волевой активности, к повышенному беспокойству, отрицательным эмоциям, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению и страху, к снижению работоспособности и общего функционального состояния, толерантности организма к физическим нагрузкам.

Все указанные причины в совокупности приводят к снижению мотивации учения, что отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии студентов, приводит к дисгармонии в развитии личности (О. А. Жилина, В. И. Медведев, Fuatai L.).

Все виды учебной деятельности и жизнедеятельности протекают в постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Степень эффективности приспособления к различным условиям определяется процессами адаптации. Если изменяется внешняя среда, то меняется и состояние организма по пути формирования нового равновесного состояния для обеспечения стабильности внутренней среды организма. Адаптация к комплексу новых требований, специфичных для высшей школы, протекает на фоне быстрого взросления и становления личности и отличается остротой, длительностью, психосоциальной зависимостью, что требует значительного напряжения компенсаторно-приспособительных механизмов.

Учебная и соревновательная деятельность сопряжена со значительными требованиями к организму в связи с необходимостью: – освоения (выполнения) значительных тренировочных и соревновательных нагрузок (Н. Г. Озолин, Ф. П. Суслов);

– сочетать интеллектуальные, физические и функциональные нагрузки с психоэмоциональным напряжением и не всегда благоприятными социально-бытовыми условиями жизни.

Адаптация (от латинского adapto – приспособляю) различными авторами в зависимости от области применения и целей исследований определяется неоднозначно. Но практически во всех дефинициях адаптация указывает на приспособительные изменения организма (или социально-психологической сферы) в ответ на новые условия жизни. Процессы адаптации обеспечивают возможность существования организма, благодаря которым достигается оптимизация функционирования систем организма проявляющаяся на *физиологическом, психологическом,* социальном *и поведенческом уровне* (П. И. Сидоров; И. Г. Мосягин). Изучение механизмов адаптации, резервных возможностей организма студента при действии учебных факторов в процессе обучения в вузе, является одной из важнейших педагогических, психологических и биологических проблем, тесно сопряженных с пониманием общих закономерностей поддержания здоровья, восстановления работоспособности, сохранения устойчивого вегетативного гомеостаза организма.

По данным А. А. Ухтомского в ответ на воздействие того или иного фактора среды в организме происходит генерализованная по типу доминанты реакция, направленная на приспособление к новым условиям. Считая доминанту своеобразным органом поведения, А. А. Ухтомский писал: «За каждой естественной доминантой кроется возбуждение целого созвездия центров. В целостной доминанте различают кортикальные и соматические доминанты. В результате накопления в процессе адаптации количественных изменений организм со временем приобретает новое качество, так как каждая конкретная среда обитания формирует наиболее оптимальную и адекватную для нее «полносвязную систему, действующую как механизм с однозначным действием» (А. А. Ухтомский).

Как справедливо подчеркивает В. П. Казначеев: «Изучение феномена адаптации не может основываться только на традиционных клинико-физиологических представлениях, а требует иных методологических и методических подходов. Процессы адаптации, с одной стороны, являются особым объектом медико-биологических и психологических

исследований, а с другой – сам феномен адаптации следует считать новым важнейшим методом в изучении фундаментальных свойств жизни». Так различают адаптацию к физическим нагрузкам, клеточную, тканевую, биохимическую и другие виды адаптации.

В основе механизма адаптации лежат компенсаторные и защитные характеристики. Для оценки эффективности и надежности деятельности человека используют критерий «цена деятельности», характеризующий необходимые для выполнения работы физиологические и психологические затраты организма.

Показатели функционального состояния организма как совокупность характеристик физиологических функций и психофизиологических качеств определяют уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности и работоспособности, несущих наибольшую нагрузку в обеспечении профессиональной, спортивной и др. видов деятельности (В. И. Медведев, 1982; К. В. Судаков 1987).

Они могут быть классифицированы (табл. 1) по уровню адаптированности организма к условиям внешней среды, надежности и цене деятельности, степени напряжения регуляторных механизмов гомеостаза, адекватности ответной реакции организма требованиям выполняемой деятельности (Новиков В. С., Ушаков И. Б.).

К нормальным функциональным состояниям относятся те, при которых сохраняется заданный уровень деятельности, а её психофизиологическая цена не превышает возможностей гомеостаза.

Таблица 1

Основные классификации функциональных состояний

Критерий классификации	Состояния
Уровень адаптированности организма к условиям внешней среды	Удовлетворительная адаптация Функциональное напряжение Дезадаптация
Надежность и цена деятельности	Допустимые (разрешенные) Недопустимые (запрещенные)
Степень напряжения регуляторных механизмов гомеостаза	Нормальные Пограничные Патологические
Адекватность ответной реакции организма требованиям выполняемой деятельности	Адекватной мобилизации Динамического рассогласования

С этой позиции все функциональные состояния могут быть разделены на разрешенные (допустимые), при которых «цена

деятельности» не превышает возможностей организма, и запрещенные (недопустимые), когда она столь велика, что появляется значительная вероятность развития патологических нарушений. Перенапряжение приводит к срыву процессов адаптации, развитию дезадаптации. При длительном или интенсивном воздействии неблагоприятных факторов могут развиваться стадии «изнашивания», истощения (Ф. З. Меерсон, М. В. Махнев; А. В. Михневич, Ю. И. Погодин). Однако стрессовые ситуации являются двигателем спорта.

Эффективность процессов адаптации организма связывают с надежностью соревновательной, учебной, трудовой деятельности, под которой понимается такой уровень регулирования и соотношение элементов психофизиологических процессов, когда обеспечивается оптимальная деятельность не только физиологических систем, но и всего организма в целом (И. А. Сапов, П. К. Анохин, В. П. Казначеев, В. И. Медведев).

Специфическое давление на студента, связанное с профессиональными факторами среды (информационные перегрузки, монотония, напряжение внимания, адинамия), ставят данную группу населения на первое место по риску формирования состояния нервно-психической дезадаптации. Как организм здорового молодого человека справляется с экстремальными внешними и профессиональными факторами среды, за счет активации каких внутренних механизмов живая система приспосабливается к сезонным негативным влияниям и акклиматизируется к изменившимся условиям с наименьшими потерями?

Описание организма как целого невозможно без исследования межсистемных взаимосвязей, так как целостный организм представляет собой гармоническое взаимодействие функциональных систем разных уровней, их различных ритмов и саморегуляторных механизмов. Изучение живых объектов как целостных систем предлагался еще в классических трудах отечественных ученых – И. П. Павлова, А. А. Ухтомского, П. К. Анохина и т. д. Исходя из вышесказанного, представляется актуальными исследования внутри– и межсистемных взаимосвязей и характера управления психофизическим состояниями с учетом динамики систем в естественной среде обитания. Данные исследования дадут возможность раскрыть механизмы взаимодействий систем, реализуемые при функционировании организма студента в качестве начинающего спортсмена, что является важным для анализа, прогнозирования и коррекции в случае нарушения функциональной активности.

Исследование динамики различных функциональных систем

позволяет фиксировать естественные изменения студента, выявлять способности его организма к внутриструктурным изменениям с целью эффективной адаптации в условиях среды обитания. Учет вариабельности состояния их физиологических систем, несомненно, будет способствовать совершенствованию диагностического и управленческого процесса.

В основе регулирования психофизиологических процессов лежат процессы энергообразования. Как отмечает Л. Г. Апанасенко: согласно закону максимума биогенной энергии Вернадского-Бауэра в соперничестве с другими системами выживает та, которая наилучшим образом способствует захвату энергии и её использованию наиболее эффективным способом. Чем выше доступные для использования резервы биоэнергетики, тем организм жизнеспособнее, ибо в основе жизнедеятельности (как, впрочем, и во всём, что происходит во Вселенной) лежит энергия. Поэтому научная организация годичного цикла тренировки начинающих спортсменов – один из основных факторов в обеспечении успеха, как в современных соревнованиях турнирного типа, так и в продлении спортивного долголетия и сохранения здоровья спортсменов.

Таким образом, средовое влияние может оказаться как формирующим и развивающим свойства, так и не оказывающим вообще никакого воздействия. Среда (система тренировок, характер учебного процесса и жизнедеятельности) предлагает наборы адаптационных средств и методов, которые и выбираются как наиболее подходящие для отдельного спортсмена. И выбор этот далеко не случаен не только в рамках динамических свойств личности спортсмена, но и жестко детерминирован от определенного развития поведенческих «личностных» особенностей. Целенаправленное средовое влияние через систему физических упражнений позволяет качественно адаптироваться и в дальнейшем строить системы жизнедеятельности, опираясь на развитые и способствующие лучшей адаптации личностные свойства студентов.

1.3. Стратегия начальной подготовки студентов высших учебных заведений, начинающих заниматься тайским боксом

Все функции управления учебно-тренировочной деятельностью студентов направлены на активацию адаптационных свойств психики, физических качеств и работоспособности для совершенствования технических умений и навыков спортсменов ради достижения цели соревновательной деятельности. Полагаем, что это возможно при оптимальном совмещении личностных возможностей спортсмена с условиями воздействия внешней среды и соревновательной деятельности, мотивации деятельности и учета регламентации учебного процесса вуза.

Как известно, возникновение, продолжительность и устойчивость поведения, его направленность и характер после достижения цели, предварительная настройка на будущие события, повышение эффективности, смысловая целостность отдельно взятого поведенческого акта – все это требует мотивационного объяснения.

В соревновательном поведении реализуется система внешней реализации особенностей и доступные или предпочитаемые приемы борьбы и способы личностного функционирования. Спортсмен в объективной ситуации состязания определенным образом оценивает ситуацию, включающую, в том числе, конкурирующие мотивы, характер отношения к соревновательной деятельности, свои способности, собственный уровень подготовленности и противника, культурные традиции и др.

Подготовка спортсмена в тайском боксе – это определение структурных личностных и психофизиологических особенностей и тех оптимальных условий, в которых эти особенности могут наиболее эффективно функционировать.

Психофизиологическое состояние – это базовый компонент, динамические параметры функциональности и активности, как психическая характеристика, переплетаются и создают своеобразный фон, на котором и происходит процесс формирования психофизических свойств и качеств.

Становление личности спортсмена рассматривается учеными с различных позиций. В биогенетическом подходе основой развития личности выступают биологические процессы созревания организма в социогенетической структуре общества, способы социализации, взаимоотношения с окружающими и т. д.;

в психогенетическом на первый план выдвигается развитие собственно психических явлений. Вместе с тем, личность не просто результат биологического созревания или матрица специфических условий жизни, но субъект активного взаимодействия со средой, в процессе которого индивид постепенно приобретает (или не приобретает) личностные черты.

Если внешняя для психики среда не способствовала формированию психических свойств в необходимое для этого время, они (свойства) уже никогда сформированы не будут. Данная особенность психики вынуждает пересмотреть механизмы воздействия среды на особенности формирования психики.

Дезадаптационные формы поведения студентов происходят из невозможности в рамках существующих условий найти приемлемые (адаптированные) варианты взаимодействия с внешней средой. Наступление дезадаптации возникает в результате невозможности организации оптимальной системы жизнедеятельности в виде ответа организма определенной активностью, неудовлетворением потребностей, деформацией мотивационной системы, сменой интересов и направленности, работой функциональных систем жизнедеятельности в неэффективном режиме.

При дезадаптации на каком либо из этапов тренировочного процесса свойства личности искажаются и также определенным образом деформируются потому, что не имели достаточного и устойчивого основания для развития.

При значительной деформации свойств, последующее «нормальное» развитие становится невозможным. Психика «застревает» на этом этапе и переставая «нормально» развиваться, по окончании общего процесса формирования и наступления периода взрослого функционирования не находит общественно приемлемых вариантов функционирования и дезадаптируется, проявляясь как клинически стабильная поведенческая особенность, соответствующая свойству, подвергшемуся такому воздействию.

Из комплекса условий жизнедеятельности (внешней среды) воздействия последовательно выбираются и концентрируются на том, что необходимо на данный момент или на данном этапе развития личностистудента. Поведенческие адаптационные стратегии формируется влиянием среды или целенаправленных средовых ограничений, которые без сомнения отразятся на адаптационных процессах и средствах их достижения у спортсмена. *Чем шире и многообразней арсенал средств, способствующих адаптации,* тем больше возможностей для повышения ее эффективности. Развитые физические качества и

хорошая «внутренняя» реакция создают более благоприятный набор средств для эффективного осуществления учебной и тренировочной деятельности.

Стратегия и тактика начальной подготовки студентов определяется рядом положений, которые необходимо учитывать: особенностей вида спорта; педагогических задач на каждом этапе подготовки; функциональным состоянием спортсменов; направленностью, объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок; состоянием эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условиями для обучения, тренировок и быта; климатическими факторами и экологической обстановкой. В этой связи требуется изменить и структуру процесса подготовки.

Наличие фундаментальных сведений о человеке как о самоуправляемой, самоорганизующейся и самообучающейся системе, активно использующей в своей адаптационной деятельности способность к саморазвитию свидетельствует о том, что усложнение внешней обстановки, сенсорная перегрузка, выключение или ограничение поля зрения, эмоциональное перенапряжение способствуют эффективному проявлению и развитию физических качеств, активизирует деятельность коры больших полушарий и подкорковых центров головного мозга, формирует механизм взаимодействия умственных и физических возможностей начинающих спортсменов. Полагаем, что в тренировке на этапе начальной подготовки спортсменов-студентов необходимо включение разнообразных тренировочных воздействий, которое не шло бы в разрез с основной задачей студента – учиться.

В каждом случае выбор тренировочных средств опирается на учет основных функциональных звеньев, обеспечивающих работоспособность в данном виде спорта, и своевременного обеспечения полноценного восстановления наиболее нагруженных в данный период психофизиологических систем. Кроме того, выбор и методика применения средств тренировки зависят от индивидуальных особенностей функционального состояния организма спортсмена и его способности выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой – не должно снижать эффективности тренировки (Н. А. Агаджанян, Ю. И. Погодин, И. Г. Мосягин).

В бою чаще побеждает «**быстро думающий**» спортсмен,

способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически, имеющий серьезную физическую подготовку и развитые качества выносливость, силу, быстроту движений, ловкость. Однако техника и тактика, дающие преимущества в бою одному человеку, совсем не обязательно подходят другому. Только при условии, когда техника и тактика соответствуют характеру и темпераменту, телосложению и моторным качествам, спортсмен сможет минимальными средствами достигать максимальных результатов.

Муай-тай считается одним из самых жестких боевых искусств. Его техника позволяет одинаково успешно вести бой на дальней, средней и ближней дистанции. Но наиболее опасной считается бой на средней и ближней дистанции. «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу» – гласит один из основных принципов тайского бокса. В ближнем бою колени и локти, а также лоу-кик (круговой удар голенью по бедрам) представляют наибольшую опасность для противника.

На современном этапе развития этого вида спорта значительно реже используется стиль Муай лак – это твердая, устойчивая позиция бойца, мощная защита, медленные перемещения. Действия построены на контратаках, бой в основном ведется на ближней дистанции. Более зрелищным выглядит стиль Муай киеу (букв. «щегольский бой»), построенный на финтах, уходах, обманных движениях, когда боец постоянно перемещается.

Одной из характерных особенностей муай-тай является использование в качестве ударной поверхности голени, а не подъема стопы, принятых в большинстве других единоборств. С помощью голени блокируются и лоукики противника. Техника рук в муай-тай внешне напоминает технику «европейского» бокса, но отличается большим разнообразием, в нем нет формальных комплексов (как, например, ката в карате), но имеются так называемые «движения трех шагов» (ян саам кхум) – короткие связки, состоящие из базовых движений, которые в процессе тренировок доводятся до автоматизма. Большинство используемых в тайском боксе комбинаций и приемов известно еще с тех времен, когда это искусство носило название «пахуют». Всего таких базовых комбинаций 30:15 основных (маэ май) и 15 дополнительных (лук май).

Боксёрам, ведущим бой в сравнительно небольшом пространстве (ринге), предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных тактических замыслов. Частая смена ситуаций, нападение и защита вызывают

необходимость быстро оценивать ситуацию и находить решения.

Учитывая, что тайский бокс является одним из наиболее приближенных к реальному поединку спортивных единоборств с жестким контактным поединком между бойцами, к каждому соревнованию спортсмен должен готовиться интенсивно, с полной отдачей сил. Это связано не только с возможностью показать лучший результат, но и «сохранить» себя, избежав в поединке поражения досрочно (из-за явного преимущества, нокаутом) (А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин).

Из-за специфичности условий борьбы (непосредственного физического воздействия соперника) и возможного последствия в случае выступления недостаточно подготовленного спортсмена невозможно деление соревнований на главные и второстепенные. Поэтому важно строить тренировочный процесс таким образом, чтобы в процессе тренировок совершенствовалась деятельность функциональных систем организма, обеспечивалось оптимальное физическое развитие, оказывалось положительное влияние на нервную систему, проявляемое в быстроте реагирования и ориентировки, быстроте восприятия, переключения внимания, уравновешенности и сдержанности.

Стратегия повышения эффективности деятельности в процессе начальной подготовки спортсменов в тайском боксе представляет собой управление совокупностью ряда педагогических воздействий, включающих способы физического и психического воздействия, включения методов интеллектуального противодействия противнику. Это определяет цель и общее направление действий начинающих спортсменов на успешное преодоление любых опасностей. Концепция стратегии эффективности начинающих спортсменов требует правильной организации и строится по принципу реализации имеющихся потенциальных возможностей начинающих спортсменов через условия и факторы, принципы; структурные категории; способы обеспечения; условия реализации.

В качестве важного условия на начальном этапе подготовки следует психологически подготовить боксеров к необходимости выполнять большие физические нагрузки, быть готовым к участию в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками, делать тренировочный процесс более разнообразным.

Отсутствие достаточно наработанных стратегий поведения в соревновательной деятельности на основе освоенных технических умений и навыков тай-боксера может привести к негативным последствиям: получению травм, нокаутов, в конечном счете – утрате здоровья. У начинающих спортсменов в результате

незначительного соревновательного опыта имеются объективные причины, делающие мотив победы более предпочтительным по сравнению с мотивом безопасности относительно возможной угрозы. Достижение цели, успех выполнения задачи постоянно и разнообразно стимулируется со стороны тренера, друзей, это усиливает мотив победы. Мотив безопасности поощряется гораздо реже – безопасную работу считают разумеющейся нормой безопасности, мотив безопасности фактически принижается.

С другой стороны, именно страх и неуверенность в себе играют большую роль в возможной динамике развития событий. Так по данным Воронова И. А. (стр 62) алгоритмы переработки информации человеком при специфической и неспецифической реакции в нормальной и стрессовой (опасной) ситуациях протекают различно. При обычной ситуации цикл переработки информации «характерен для любых форм обучения и занимает не то что доли секунды, а минуты, часы, сутки; а при обучении сложным навыкам, может занимать годы». Для стрессовой (опасной) ситуации алгоритм функционирования занимает доли секунды в условиях дефицита времени. Критерием «экстремальности» и «новизны информации» является *время* поступления информации и ее *количество*. Если информация поступает слишком быстро или в избыточном количестве, то это «экстремальная» или «неизвестная» ситуация. И тогда модель *алгоритма переработки информации человеком при стрессе (неспецифической реакции) будет следующий*:

1. Восприятие (регистрация сигналов всеми сенсорными системами и переработка их в данные);

2. Анализ (квантование, фрагментирование) – параллельное сравнение данных с имеющимися в памяти двумя *эталонами*: «эталоном экстремальной ситуации» и «эталоном новой, неизвестной информации»

3. Синтез (распознавание, узнавание) – распознавание эталонов «опасности»

4. Принятие решение на защитные *моторные* действия.

Последний алгоритм по времени может занимать доли секунды. И только адаптивные механизмы, включенные на 4-м шаге, могут теперь продолжаться достаточно долго, до момента полной адаптации организма к новой ситуации.

Описанные алгоритмы позволяют решать ряд важных методологических вопросов и в психологии экстремальных ситуаций. Например, дать определение экстремальной ситуации с учетом того, является ли ситуация действительно таковой, либо это субъективное ощущение.

Объективная экстремальная ситуация – ситуация, в которой

под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную деятельность организма.

Субъективная экстремальная ситуация – ситуация, которая оказывает на психику человека трансформирующее воздействие, выражающееся в изменении ценностных ориентаций субъекта.

Таким образом, объединяя индивидуально-физиологическое и личностно-социальное на фоне психологии экстремальных ситуаций, мы можем сделать ряд гипотез, касающихся развития личности студента:

1. Личностный рост провоцируется (коррелирует) с экстремальными ситуациями (в большей степени субъективными);

2. Субъективные экстремальные ситуации, возможно, моделировать (например, спортивные или профессиональные соревнования, конкуренция);

3. Гармоничный подбор, по степени нарастания сложности, экстремальных ситуаций различного типа, может являться основой духовного становления личности.

Восприятие экстремальной ситуации во многом зависит от направленности личности, которая обеспечивает регуляцию поведения через психические процессы (познавательные, эмоциональные, волевые) и определяется мотивами к деятельности, желаниями к активизации и направленности поведения. По личностной направленности различают три категории людей:

– с ориентацией на себя (прямое вознаграждение и удовлетворение потребностей независимо от качества работы и мнения окружающих);

– с ориентацией на других (характерно стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, нередко в ущерб выполнению конкретных заданий);

– с ориентацией на результат (заинтересованность в решении спорных проблем, стремление к выполнению работы как можно лучше, ориентация на сотрудничество в достижении результатов, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение для достижения общей цели).

В зависимости от целей и задач и оценки соревновательной ситуации, личностной направленности и возможностей спортсмена на этапе подготовки, нами выделяется ряд основных стратегий соревновательной деятельности: избегания (защитный стиль), дипломатии (сочетание атакующих и защитных действий)

и действия (атакующий стиль). При реальной применимости на практике данных стратегий все они обладают своими достоинствами и недостатками, как с субъективной, так и с объективной точки зрения.

Стратегия избегания (защитный стиль), представляет собой такую организацию активных действий субъекта, которые позволяют ему исключить сам факт возникновения экстремальных воздействий. Избегание опасности является наиболее важной составляющей структуры повышения эффективности деятельности начинающих спортсменов в тайском боксе.

Стратегия избегания основана на создании субъектом некоторого защитного пространства между собой и агрессивной средой в полном отчуждении субъекта от некоторых нежелательных для него влияний. Данная стратегия весьма благоприятна в отношении экстремальных воздействий, в частности, заведомо более сильного противника, разрушительный потенциал действия которого не подвластно начинающему спортсмену на актуальный период его развития. На практике при использовании стратегии «глухой» защиты, начинающий спортсмен сталкивается с рядом проблем, в первую очередь, с трудностью прогнозирования неблагоприятного влияния не только соревновательной среды, но и воздействия других условий внешней среды, в частности спортивных, учебных и климатических факторов. В целом использование стратегии избегания связано с необходимостью развития у субъекта способности наиболее точного предугадывания развития ситуации, в которую он возможно попадёт. Целесообразно сглаживать ситуации, связанные с воздействием факторов соревновательной деятельности, а также учитывать влияние климатических и погодных условий.

Не стоит применять физические упражнения, неблагоприятно воздействующие на спортсмена в данный временной период, чем вступать в противоречие с условиями внешней среды и приводящим к непредсказуемому конечному результату. Победа в данном случае не является желаемым результатом, поскольку цена ее достижения может быть достаточно большой, что непременно может привести к конфликту со здоровьем спортсмена. Однако, оказавшись втянутым во взаимодействие с экстремальной ситуацией нужно, прежде всего, *действовать* по возможности всеми доступными средствами, оставляя анализ ситуации на более позднее время.

Только активное взаимодействие со средой тренировки, соревнований, обучения и места проживания обеспечивает

высокую работоспособность спортсмена. Постоянное избегание неблагоприятных ситуаций в плане развития сравнимо с отсрочкой платежей по кредиту, что неизбежно приводит к полному банкротству.

Стратегия дипломатии (гармоничное сочетание атакующего и защитного стиля) подразумевает временный отказ субъекта от активной формы сопротивления с целью завуалировать свои намерения и выбора адекватной формы реагирования. Данная стратегия основана на активных действиях в виде наглядно-эмоциональных форм поведения. В результате применения субъектом данной стратегии, поддерживается процесс его безопасного взаимодействия с динамично трансформирующимися экстремальными ситуациями. В случае отрицательного воздействия стратегии дипломатии на противника, субъект применяет на практике другие стратегии поведения, что является положительным моментом в разрешении неблагоприятного исхода соревновательной ситуации. Очевидно, что оно должно обеспечить высокий уровень реализации следующих ключевых этапов взаимодействия с конфликтной ситуацией: избегание агрессивного силового взаимодействия с более подготовленным соперником, получение наиболее полной информации о ситуации, выбор наиболее адекватной стратегии взаимодействия с ней, успешное воплощение данной стратегии на практике.

Чтобы научиться искусству дипломатии, необходимо использовать целый комплекс теоретических и практических знаний прикладного характера из таких дисциплин как: психология противодействия в спорте, конфликтология, актерское мастерство, управление кризисными ситуациями и другие. Ограниченность знаний в данной сфере может привести к тому, что в силу разных обстоятельств субъект может упустить важные аспекты организации безопасного поведения в поединке. Необходимо знать свои эффективные приемы, которые могут оказаться неэффективными для другого человека с точки зрения его психических свойств и интеллектуальных способностей. Отсутствие практического овладения способами и приёмами дипломатии способно значительно затруднить их перенос в реальную соревновательную ситуацию. Эта трудность значительно возрастает в случае сильного психического напряжения в разрешении конфликтной ситуации, чаще всего возникающей в соревновательной практике.

Стратегия действия (атакующий стиль) используется спортсменом при наличии у него убеждения в предпочтительности агрессивного силового взаимодействия с

противником, действуя по принципу – «где кончается дипломатия, начинается агрессия». Данная стратегия достаточно природосообразна, т. к. основана на выработке у субъекта жесткой психологической установки и активных атакующих действий против противника и является наиболее естественной и адекватной реакцией на соревновательную ситуацию. Обеспечение стратегии эффективности действий начинающего спортсмена производится через атакующие действия. Не случайна, в этой связи, народная мудрость «самая лучшая защита – это атака». Неоднократное применение субъектом данной поведенческой схемы, включающей различные способы ведения боя, способствует отбору наиболее эффективных из них и их дальнейшему усовершенствованию. Отработанность действий реагирования начинающего спортсмена на ситуацию опасности поединка, обусловливает немалую экономию им своих энергетических и временных ресурсов по устранению нерешительности в выборе способов воздействия на ситуацию.

Очевидный практический эффект рассмотренной стратегии действия в итоге заключается в уменьшении объёма ошибочных действий и поведенческих «сбоев» начинающего спортсмена при реализации им выхода из некоей стандартной ситуации опасности соревновательной деятельности. Кроме позитивных эффектов воспроизведения способов и приёмов противодействия в поединке, имеется не менее очевидный круг негативных последствий применения данной стратегии. Осуществленная на практике стратегия действия на основе активной атаки всегда сопряжена с непредсказуемостью развития ситуации и повышенным напряжением психофизических, эмоциональных и интеллектуальных сил начинающего спортсмена. При нежелательном развитии соревновательной ситуации существует большой риск потери здоровья. Важнейшим нежелательным последствием применения стратегии действия, является исключение из практической деятельности спортсмена такого важного проявления личности как её креативность. В условиях, когда субъект привыкает к чему-либо и считает более предпочтительным использование только хорошо знакомых ему способов поведения в поединке, новое начинает восприниматься им как неэффективное и нежелательное. В результате, спортсмен оказывается ограниченным узкими рамками прошлого опыта, не успевающим за новым развитием соревновательной ситуации.

Итак, проведённый анализ сильных и слабых сторон рассмотренных стратегий позволяет отметить, что существенные достоинства применения указанных стратегий позволяют в первую очередь обеспечить студентам приобщение к культуре

других народов, обеспечить оптимальный уровень двигательной активности, добиваться должной работоспособности и сохранять здоровье.

Правильно построенная личная стратегия повышения эффективности деятельности начинающих спортсменов в тайском боксе позволит предвидеть и вовремя нейтрализовать любую опасность соревновательной деятельности, а если все же опасность для здоровья неизбежна, выйти из этой ситуации с наименьшими для себя потерями, действуя смело, решительно и правильно.

В соответствии с тем, в какой среде воспитывался начинающий спортсмен, у него и формируются представления о добре и зле. Для того чтобы у него не культивировалось чувство обреченности, он должен воспитываться в уверенности, что сумеет эффективно действовать в любой ситуации, в том числе и соревновательной. Для этого нужно несколько компонентов, которые можно выработать, даже если от природы они не даны:

• хорошее физическое и умственное развитие.

• знание конкретной обстановки (правил игры) и соответствующее этому поведение.

• умение быть человеком в обществе и оставаться им всегда.

Для того чтобы уметь противостоять опасности, начальная подготовка спортсмена должна быть построена на знаниях сути опасного явления, и представлять себе ее механизмы. Главное, чтобы не формировалась психология потенциальной жертвы. Студент, всегда должен знать, что способен переломить любую ситуацию в свою пользу, где-то используя умение дипломатии, где-то отступая, а иногда действуя решительно и жестко. Искусство уходить от поражения, не унизив ни себя, ни противника – очень важный навык для безопасного существования. И это один из главных постулатов практически всех школ боевых искусств. Если учить начинающего спортсмена, только лишь распознавать опасность и избегать ее, можно воспитать боязливого человека. Это не поможет в искусстве выживания. Осторожность, а другими словами – трусость, в критических ситуациях сослужит плохую службу. Не наученный бороться за победу, застигнутый врасплох какой-либо опасной ситуацией, начинающий спортсмен, всегда становится жертвой. Чтобы этого не произошло, следует учить его действовать, если того потребуют обстоятельства, и действовать решительно, дабы выйти из самой неприятной ситуации с наименьшим уроном.

Периодическое включение начинающего спортсмена в экстремальные ситуации реального поединка в наибольшей мере подчиняется требованию адекватности и реализуется через

настоящую готовность и предупреждение снижения работоспособности, формирование особого боевого мышления и способности действовать, на начальном этапе тренировки не привязываясь к конечному результату.

Процесс самосовершенствования представляет собой очень трудный и долгий путь. Прогресс возможен только при напряженной работе, целеустремленности и терпении. Занимаясь тайским боксом, начинающий спортсмен, учится не прятаться от проблем, а преодолевать их даже в тех ситуациях, когда на первый взгляд кажется, что положение, в котором он оказался, не имеет позитивного решения.

Полагаем, что стратегия начальной подготовки студентов должна строиться на основе алгоритма следующих мыслей и действий: ответственность – образованность – стиль жизни – контроль и самоконтроль на пути к достижению результатов: знаю – хочу – умею – делаю.

Ответственность. Каждый начинающий спортсмен сам несёт ответственность за своё здоровье и эффективность учебной, спортивной деятельности и в целом всей своей жизнедеятельности. Он должен быть субъектом, а не объектом своей жизни. Его физическое и психическое здоровье определяется образом (стилем) жизни и образа мыслей (результата его духовности, понимания того, для чего он пришёл в этот мир, и что оставит после себя).

Процесс управления своими состояниями строится на характеристике управляемого объекта прямыми показателями, формировании управляющих действий, их реализации, оценке их адекватности и эффективности (по состоянию управляемого объекта). При выпадении одного из компонентов процесса управления достичь поставленной цели невозможно.

Мотивационная сфера личности начинающего спортсмена как студента вуза представляет собой сложное структурное целостное образование, которое определяется системой смыслообразующих, деятельностных, коммуникативных и эмоционально-чувственных психологических условий и средств в процессе спортивного становления.

Уровень развития мотивационной сферы личности определяется факторами, условиями и средствами спортивной подготовки и вузовского обучения, глубиной осознания собственного смысла учения и субъектной активностью. Качественные особенности развития мотивационной сферы личности зависят от личностных компонентов самоопределения (идентификации образа «Я», образа спортивной деятельности, самооценки, рефлексии) и динамического характера.

Образованность. Успех действий тай-боксеров во многом определяется системой организации правильной и своевременной подачи информации о характере соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностях динамики показателей физической нагрузки, психических и физических качеств, психологических состояниях. Образованность в области спорта, проблем учебы, сохранения и укрепления здоровья проходит ряд этапов: я знаю многое о себе, своих возможностях; я хочу быть и я умею быть успешным студентом, спортсменом, быть здоровым, я делаю всё, чтобы этого достичь.

Стиль жизни. Соблюдение режима дня, в котором значительное место отводится систематическим тренировкам и восстановительным мероприятиям. Задачи обеспечения высокой работоспособности в неблагоприятных условиях Европейского Севера могут быть реализованы с использованием ряда стратегий. Стратегии организации обеспечения высокой работоспособности в неблагоприятных условиях внешней среды достаточно хорошо исследованы в многочисленных научных исследованиях.

Находиться в *оптимальной готовности* – это знать, предполагать и адекватно оценивать: во-первых, вероятные опасности, характерные для данного поединка; во-вторых, степень трудности их преодоления, соизмеримого с индивидуальными возможностями, предвидеть конкретно угрожающую опасность со стороны противника, и заблаговременно позаботиться о ее нейтрализации.

Умение *оценивать ситуацию* заключается в быстром сборе и анализе информации об окружающей обстановке и противнике с последующим рассмотрением результатов с точки зрения вероятной угрозы. В целом оценке подвергаются люди, места, действия и объекты. Точная оценка ситуации необходима в силу следующих причин: повышается общий уровень эффективности, определяется необходимый уровень воздействия, способствует принятию оптимального тактического решения.

Оценка ситуации формируется из оценки обстановки, оценки противника и самооценки. Точная оценка ситуации нужна для выбора правильной тактики поведения: из стратегических соображений завуалировать свои цели – сгладить ситуацию; стремиться к цели – уметь и терпеть в отстаивании своих потенциальных возможностей; использовать ряд физических и психологических воздействий по уничтожению боеспособности противника; применять методы восстановления работоспособности.

Контроль и самоконтроль на пути к достижению результатов: знаю – хочу – умею – делаю. От правильных

оценочных действий зависит исход всего боя и спортивного долголетия тай-боксера. Совокупность сбивающих факторов нарушает эффективность соревновательной деятельности, постоянное и длительное напряжение психофизиологических функций в процессе соревнований приводит к снижению уровня функциональных резервов и адаптационных возможностей организма в целом. Чем больше будет наблюдений вокруг себя (не только перед боем, но и во время и после него), запоминаний, правильных замечаний и выводов, тем значительнее возрастет возможность обеспечения результата и исключения любых неожиданностей.

Выводы по главе

Анализ существующей системы подготовки спортсменов в тайском боксе показал, что данный вид спорта в системе боевых искусств относится к ударным и наиболее жестким видам спортивных единоборств.

Растущая популярность тайского бокса среди подростков и юношей связана с высокой зрелищностью боя, возможностью выявления своих потенций, свойств и качеств в тренировке и жизни, является средством сохранения здоровья и оптимизации двигательной деятельности, способом эффективного формирования адаптационных процессов к неблагоприятным климатическим условиям внешней среды.

Глава 2. Организация и методика начальной подготовки студентов в тайском боксе

2.1. Программа подготовки студентов в тайском боксе

Первым и наиболее важным этапом проектирования и разработки программы начальной подготовки студентов вуза в тайском боксе, от которого зависит результативность всего дальнейшего процесса обучения, является *этап целеполагания.* Исходя из требований ГОС ВПО, предъявляемых к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника вуза по дисциплине «Физическая культура», курс начальной подготовки студента вуза в тайском боксе должен преследовать следующие цели *предметного уровня*, т. е. целей учебной дисциплины:

– дать основы теории избранного вида спорта, его историческую и социальную ценность;

– сформировать умения и навыки, способствующие эффективности выступления спортсмена в соревнованиях по тайскому боксу;

– сформулировать принципы обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса;

– формировать мотивации у студентов к занятиям тайским боксом, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

– регулировать величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям студента в соответствии с климатогеографическими условиями мест проживания и мероприятий по циклам различной продолжительности;

– применять на практике накопленные в области спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях избранным видом спорта.

В совокупность целей подготовки входит понятие «стратегия». Слово «стратегия» произошло от греческого strategos, «искусство генерала», сущность которой определяется детальным всесторонним комплексным планом, предназначенным для того, чтобы обеспечить осуществление миссии организации подготовки и достижение ее целей.

Стратегический план начальной подготовки студентов в вузе должен разрабатываться с двух позиций: перспективы развития вуза и конкретного студента. Со стороны вуза это соблюдение культурных традиций, в том числе и спортивных, поддержание престижа и статуса вуза, сохранение здоровья всех участников образовательного процесса и пр.

Со стороны студента – достижение индивидуальных результатов в спорте, сохранение здоровья, продуктивное времяпровождения досуга и пр. Учитывая, что возраст 17–18 лет, когда все свойства основных нервных процессов достигают уровня взрослого человека, упустить его – это значит, получить лишь специалиста с высшим образованием, но не постоянного члена общества, творческой личности, функционирующей во блага общества, а не вопреки. Этот возраст совпадает с окончательным морфофункциональным созреванием всех физиологических систем человеческого тела, значительным повышением роли корковых процессов в регуляции психической деятельности и физиологических функций организма, ведущем значении развития второй сигнальной системы.

Известно, что качество подготовки вообще и в спорте в частности, в значительной степени определяется мотивационной ориентацией, под которой мы понимаем комплекс мотивов, определяющих смысловую нагрузку всей активности личности, в том числе, его спортивной деятельности. Соотношение положения в мотивационной структуре личности названных ориентаций определяет зрелость личности в целом, так и процесс формирования отношения к занятиям спортом. Поэтому стратегия построения начальной подготовки студентов осуществлялась в виде следующего алгоритма: студент – цели и склонности – интерес и мотивация – вид спорта – тренировка – студент, связанная с целями к занятиям спортом вообще, а затем мотивированно вводится предмет – конкретный вид спорта, специально адресованный обучаемому субъекту в качестве занятия, приводящие к органическому соединению его личностных характеристик с общественными человеко-созидательными программами.

В традиционной логической схеме начальная подготовка в спорте для студента задается внешними целями, не затрагивающими его интерес и мотивацию. В нашем случае модель начальной подготовки студента определяется рамками двигательной рекреации и сначала связывает студента с целями к занятиям спортом вообще, а затем мотивированно вводится предмет – конкретный вид спорта, специально адресованный ему субъекту в качестве занятия.

Вся структура начальной подготовки предельно нацелена на содержательное развертывание занятий муай-тай на студента и конкретно выражается в пробуждении, актуализации и дальнейшей социальной и предметной реализации его способностей в среде тайского бокса.

На основе анализа результатов анкетирования и

литературных данных определена значимость ориентации на занятия тайским боксом как низкая – «на взаимодействие», это составляет 37 % от числа занимающихся тайским боксом на начальном этапе подготовки, средняя – ориентация «на себя», 14 % занимающихся, и высокая – «на задачу», что составляет 49 % занимающихся. Такое положение требует определенного соотношения стимулов наказания и поощрения с целью стимулирования мотивации избегания неудач в освоении технических элементов, которые имеют тесную связь с уровнем проявления тревожности, негативно влияющим на академическую успеваемость спортсмена в качестве студента и соответственно на другие показатели здоровья и работу функциональных систем организма.

При организации стратегического управления придерживались следующих положений:

В процессе стимулирования мотивов ставили цель сбалансировать систему требований, связанных с направленностью личности на формирование произвольного поведения и освоение техники самоуправления в процессе технико-тактического совершенствования спортсмена в соответствии с его актуальными физическими, техническими, функциональными и др. возможностями.

Приоритет при организации учебно-тренировочного процесса отдавать заданиям, требующим продуктивного мышления, направленного на осознание состояния «здесь и сейчас». Это позволяет спортсменам организовать свое мышление в соответствии с изменяющейся ситуацией деятельности и сформировать персональные психотехники самоорганизации и поведения в соревновательной деятельности.

Таким образом, задачами стратегического плана является сохранение целостности и гибкости тренировочного процесса, чтобы при необходимости можно было осуществить его модификацию и переориентацию. Общий стратегический план выступает в качестве программы, направляющей деятельность тренера и спортсменов по развитию тайского бокса в вузе в течение продолжительного периода времени, при неизбежных поправках и корректировках учебно-тренировочного процесса.

Среди факторов, оптимизирующих процесс подготовки студентов, занимающихся тайским боксом, основное место занимают различные средства и методы управления подготовкой. Это связано с тем, что рост спортивных достижений и максимальная реализация спортивного потенциала стимулируется как во время соревнований, так и в тренировочном процессе.

Ведущим на этапе начальной подготовки из методов управления выступает метод обучения, определяемый как способы и приемы упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателей и обучающихся, направленные на усвоение последними знаний, навыков и умений, развитие их познавательных сил и способностей, формирование профессиональных качеств. Формами организации обучения выступают способы построения учебной работы в определенном порядке (поточно-массовые, коллективные, групповые и индивидуальные) и временном режиме исполнения (учебные занятия, самостоятельная подготовка). При этом мы различаем понятия – форма обучения как коллективная, фронтальная и индивидуальная работа обучающихся на занятии и форма организации обучения – конкретный вид этого занятия.

Исходя из специфики вида спорта, на начальном и ключевом этапах обучения основной формой обучения будет коллективная, фронтальная и индивидуальная работа, а дополнительной – самостоятельная работа. В учебно-тренировочном процессе основной формой организации занимающихся выступают практические занятия и самостоятельная работа студента под руководством преподавателя.

На первых двух этапах начальной подготовки тай-боксеров основными являются репродуктивные методы обучения – выполнение упражнений на практических занятиях и самостоятельная работа под руководством преподавателя по изучению базовых основ техники и развитию сопутствующих им психофизических качеств и функциональных возможностей, преимущественно оздоровительной направленности. Для третьего и последующих этапов обучения характерны формы занятий по углублению материала тайского бокса, преимущественно спортивной направленности.

На основе учебно-методического материала программы подготовки в тайском боксе для ДЮСШ и многолетнего педагогического опыта нами разработана рабочая программа подготовки студентов в соответствии со спецификой студенческой жизни и приоритетных задач на этапе профессиональной подготовки (А. В. Цинис, 2009).

Рабочая программа по тайскому боксу для вуза представляет собой нормативный документ, определяющий его назначение и место в системе подготовки студента, научное содержание и организационно-структурное построение в рамках дисциплины «физическая культура», наименование и основные вопросы разделов и тем, распределение учебного времени по разделам, темам и видам учебно-тренировочных занятий, а также перечень

рекомендованной основной и дополнительной литературы. Она состоит из пяти разделов: целевая установка, организационно-методические указания, содержание, плановая таблица распределения учебного времени, литература.

Программа подготовки студентов в тайском боксе на его начальном этапе не выходила за рамки требований дисциплины «Физическая культура». Опираясь на особенности современного этапа развития спорта, она охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ВУЗах и предусматривает:

– привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

– обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовленности занимающихся, формирование технико-тактического мастерства;

– преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки этой возрастной группы;

– целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки;

– комплексную систему контроля и анализа уровня подготовленности и возрастного развития спортсменов на этапах подготовки.

Стратегия управления в первую очередь определяется уровнем воздействия тренировочной нагрузки, а также снятием ее избыточной силы путем выполнения конкурирующих во времени и взаимогасящих нагрузок. В таблице 2 представлен учебно-тематический план по тайскому боксу на весь период обучения студента в вузе.

Таблица 2

Учебно-тематический план по тайскому боксу для студентов вуза (в часах)

Блок (тема)	ГНП-1 1 год	ГНП-2 2год	УТГ-3 3год	УТГ-4 4год
Теоретическая подготовка	6	10	8	9
Физическая подготовка	60	50	132	100
Техническая подготовка	50	34	50	60
Тактическая подготовка	14	36	50	68
Психологическая подготовка	6	6	10	12
Воспитательная работа	6	6	8	9
Всего час	142	142	258	258

Учитывая то, что спортивная подготовка является вторичной по отношению к учебно-профессиональной деятельности студентов, методика тренировочных занятий опиралась на поиск средств и методов педагогического воздействия на организм занимающихся без существенного увеличения объема и интенсивности занятий, но при стремлении к повышению эффективности соревновательной деятельности испытуемых, см. табл. 3.

Начальная подготовка тай-боксеров в годичном цикле тренировки была разделена на 4 основных этапа тренировки:

– обще-подготовительный (втягивающий) (сентябрь – ноябрь),
– (специально-подготовительный) (декабрь – январь),
– соревновательный (февраль – июнь),
– переходный (рекреационный) (июль – август).

Таблица 3

Распределение объема тренировочной работы в экспериментальной группе

Параметры нагрузки	Группы начальной подготовки	
	1 год	2 год
Количество часов в год	142	142
Количество занятий в год	71	71
Количество часов в неделю	4	4
Количество занятий в неделю	2	2
Продолжительность одного занятия	90 мин	90 мин

Учитывая, что все напряженные занятия в спорте направлены на участие в соревнованиях и победе в них. Поэтому тренировочные этапы и периоды спортсмена учитывают календарь соревнований и соответствующую подготовку к ним.

Планирование тренировочного процесса осуществлялось с учетом того, что первый *обще-подготовительный* этап (втягивающий) решает задачи повышения физической подготовленности, освоения технико-тактического арсенала

тайского бокса, подготовки организма к интенсивным нагрузкам обще-подготовительного характера. Целевой задачей является процесс освоения техники двигательных действий, относительно данного уровня специальной физической подготовленности.

Для поддержания интереса к освоению технических приемов в конце подготовительного периода проводятся соревнования по демонстрации базовой техники.

На втором *специально-подготовительном* этапе (подготовительный) решались задачи достижения высокого уровня специальной тренированности, дальнейшего развития специальных физических качеств, совершенствования технического мастерства, достижения высокого уровня его надежности в соревновательных условиях и стремление к раскрытию индивидуально высокого уровня специальной работоспособности; устранение признаков несовершенства физической, технической подготовленности студентов.

Для создания стойких мотивов к занятиям тайским боксом в конце периода проводятся соревнования по демонстрации базовой техники в обе стороны, а также соревнования по упрощенным правилам. К соревновательному периоду должны быть освоены практически все имеющиеся в арсенале тайского бокса атакующие приемы. Акцент перемещается в сторону освоения элементов защиты.

На *соревновательном* этапе решались задачи реализации накопленного опыта тренировочной работы в соревновательной деятельности: стабилизации достигнутой спортивной формы, сохранения и обеспечения умений и навыков быстрого восстановления работоспособности и нервной энергии. Главные задачи соревновательного периода подготовки: отработка процессов управления состояниями саморегуляции основных функций организма; достижение нормативных спортивных результатов в контрольных испытаниях; повышение психологической активности и помехоустойчивости.

При приближении к соревнованиям предполагалось придерживаться следующих закономерностей:

• объем занятий уменьшается, а интенсивность увеличивается;

• частота проводимых спаррингов увеличивается;

• при совершенствовании технико-тактического мастерства арсенал применяемых общеподготовительных средств уменьшается.

Четвертый *переходный* этап служит для отдыха организма от высоких нагрузок в ходе предыдущих этапов.

На втором году обучения основными задачами технической

подготовки являются: максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям бойца, прежде всею, к морфофункциональным параметрам и уровню развития физических качеств; выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приёмов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника.

2.2. Принципы, организационно-методические и педагогические условия эффективности функционирования программы

Секреты эффективности любой системы скрываются не только в технике, а в основополагающих принципах, психологической подготовке, методах тренинга. Рост мастерства и тренированности боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса и совершенствования планирования тренировки. Поскольку процесс прочного овладения тем или иным техническим приемом продолжается весьма долго, то и подготовка будущих боксёров, особенно в техническом плане, должна начинаться с достаточно раннего возраста (10–12 лет). Однако, по ряду причин и обстоятельств, подготовка исследуемых групп студентов начинается только на этапе вузовского образования. И эта особенность накладывает определенную специфику на учебно-тренировочный процесс. Поэтому считаем целесообразным при соблюдении общепедагогических принципов *всесторонности, системности, возрастающих нагрузок, повторности и постоянности, наглядности,* акцентировать внимание на следующих принципах:

Принцип доступности и индивидуализации, который позволяет реализовать возможности каждому тай-боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и стратегических задач подготовки. В процессе занятий выполнение общих заданий всегда идет с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств занимающихся. Выполнение упражнений, не соответствующих уровню подготовленности студента может привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам, которые могут подорвать веру в свои силы, привести к травмам. Если начинающим боксерам давать непосильные действия, такие как выполнение опережающих ударов, на атаку партнера, то оба неизбежно будут пропускать удары, так как они еще недостаточно усвоили защиту.

Учебно-тренировочные бои с сильным партнером планировать осторожно (даже боксерам-разрядникам) так как более слабый боксер в каждом бою перенапрягается, темп боя и активность сохраняет за счет больших волевых усилий. Такое

положение неизбежно приводит к переутомлению и снижению работоспособности.

Принципом доступности и индивидуализации мы руководствуемся и при составлении зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, планов повышения спортивного мастерства и (самое главное) при планировании результатов, к которым должен стремиться тай-боксер в тех или иных соревнованиях. Его заинтересованность в индивидуальных заданиях на самостоятельную деятельность, требующих активного мышления, духовного и физического напряжения дает эффект в обучении и тренировке. Слишком легкие и слишком сложные задания приводят к потере интереса занимающегося, неподготовленности при встрече с противником. Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных психических, физических и функциональных особенностей боксера. В частности, у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого.

Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах тай-боксер может не применить в поединке, так как противник может оказаться более подготовленным к защитным действиям и будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать. Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (с ограничениями правил, и без правил), а также соревнования. В практике работы со студентами следует приучать каждого занимающегося тайским боксом, принимать участие в планировании тренировки и вести дневник тренировки.

Принципа сознательности и активности, который определяет сознательное отношение студентов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки и особенно самовоспитания способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип разнообразия и новизны (непривычности): определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к тайскому боксу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона

занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

С этих позиций мы рассматриваем два подхода к проблеме начальной подготовки студента-спортсмена. Один из них рассматривает специальную работоспособность и ее повышение как результат целостной морфофункциональной системы организма, связанной с экономизацией функций в привычных условиях, другой подход как результат воспитания надлежащих характеристик двигательного действия, связанного с непривычностью условий выполнения. Эти подходы обслуживают одно и то же двигательное действие, но с разных уровней функционирования нервной системы.

Принцип наглядности понимается нами не упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основными ***методическими условиями*** обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса выступают:

– рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, функционального состояния студента, учета особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

– оптимальная организация тренировок, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов подготовки, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

– рациональное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений.

– систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая

коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Организационно-педагогические условия *эффективности начальной подготовки.* Переход к образовательным стандартам третьего поколения требует от студента компетентности в профессиональной сфере. Но при этом студент должен быть таким же, компетентным и в области своей спортивной подготовки. Он выступает не только объектом педагогического воздействия, но и субъектом учебно-тренировочного процесса. Этим, в конечном счете, определяется эффективность развития тайского бокса в вузе.

Соблюдение условий индивидуальных правил, так называемого «*кодекса поведения спортсмена» требует от каждого студента*, в первую очередь, ответственности за своё здоровье.

Физическое здоровье начинающего спортсмена определяется образом (стилем) его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа его мыслей. Образ мыслей – это результат его духовности, понимания того, для чего он пришёл в этот мир, и что оставит после себя.

Каждый спортсмен по пути сохранения здоровья должен пройти 4 ступени: я знаю многое о здоровье, я хочу быть здоровым, я умею быть здоровым, я делаю всё, чтобы быть здоровым.

Процесс управления здоровьем строится на характеристике управляемого объекта прямыми показателями, формированием управляющих действий, их реализации, оценке их адекватности и эффективности (по состоянию управляемого объекта). При выпадении одного из компонентов процесса управления (технологической цепочки оздоровления) достичь поставленной цели невозможно.

Образованность в области проблем повышения тренированности и сохранения здоровья играет ведущую роль в начальной подготовке спортсмена. «Каждое движение начинается в душе, откликается в импульсе воли и реализуется физической силой через подготовленные технические действия», – эта древняя формула, лежащая в основе изучения боевого искусства, свидетельствует о том, что без гармонии нельзя достигнуть максимального результата. Пробел в любом направлении свидетельствует о неподготовленности и должен быть скорейшим образом восполнен.

Эффективность подготовки спортсменов определяется темпами прироста познания двигательных действий тай-боксера. Процесс познания технических действий боксера, отталкиваясь от

чувственного (практического – нервно-мышечной памяти), переходит к рациональному (надопытному) и далее при определенных обстоятельствах боевого поединка возвращается в практику подготовки через интуитивные озарения, как специфического практического познания, применяемого и используемого в особой экстремальной деятельности боя.

Важным ***педагогическим условием*** является построение тренировочного занятия и соблюдение следующих основных положений:

– выполнение полноценной разминки перед тренировкой для обеспечения врабатываемости и настройки организма на предстоящую работу, развитие физиологических и психических процессов, эффективного восстановления организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

– применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне;

– выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка) с целью постепенного выхода из значительных нагрузок после тренировки;

– контроль и самоконтроль.

Содержание современного боевого искусства муай тай или тайского бокса составляют удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями – из-за этого муай-тай называют «боем восьми конечностей». Эффективность занятий зависит от правильной методики их проведения. Опираясь на подходы, рекомендуемые М. Я. Виленским с соавт., методику учебно-тренировочного процесса тай-боксеров на этапе начальной подготовки в вузе, принимаем как конкретизированную (по объекту деятельности) совокупность целей, содержания, методов, форм, средств обучения, воспитания, развития.

Содержание подготовки. Наиболее эффективной в подготовке начинающих спортсменов является комплексная подготовка, предусматривающая одновременное, в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла, и параллельное, на более длительных этапах, решение целого ряда тренировочных задач.

Традиционно процесс начальной подготовки в большинстве видов единоборств начинается с формирования знаний, с освоением технических действий и их деталей, из которых складывается техника на фоне обретения надлежащей

физической формы, а уж на базе всего этого составляются приемы и комбинации, а затем идет совершенствование мастерства. Обычно доминирующим содержанием этого этапа является общеразвивающая подготовка, которая, может быть оправдана в многолетней подготовке детей и подростков. При этом предполагается освоение большого объема начальных и вспомогательных технических действий, обеспечивающих прочное овладение основным материалом.

Однако на современном этапе в методике тренировки резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательному мастерству спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы. Это подтверждают и наши данные, т. к. студенты, имея лишь поверхностные знания о тайском боксе, высокий интерес проявляют в основном к конкретным технико-тактическим действиям, практически не задумываясь о последствиях, ожидающих их в условиях соревновательной деятельности. Опора на использовании в качестве основного средства подготовки преимущественно соревновательных упражнений при постепенном повышении мощности проявляемых усилий или скорости выполнения двигательного действия обеспечивает, прежде всего, эффективную подготовку спортсмена к соревновательной деятельности, а также способствует интенсификации тренировочного процесса в целом.

Полагаем, что обучение лишь коронным приемам на начальном этапе является нежелательным, т. к. ведет не только к эксплуатации функциональных резервов организма, но и сужению арсенала двигательных действий, применяемых в тренировочном процессе, что сокращает не только спортивное долголетие, но и вызывает однобокость физического развития и функционирования ведущих систем организма. Увлечение лишь специальными средствами тренировки значительно снижает гармоничность психофизического развития спортсменов, сужает арсенал двигательных действий до узко специфических – соревновательных. При узком наборе владения техническими действиями, превращается в «натаскивание» и снижает мотивацию к занятиям при неудачах в соревнованиях.

Чтобы избежать дисгармонии в подготовке студентов, начинающих заниматься тайским боксом, в организации учебных занятий на общеподготовительном этапе мы опирались на требования вуза к физической подготовке студента и использовании традиционных физических упражнений, которые

должны обеспечить эффективную подготовленность по обязательным тестам физической подготовки студентов. В процессе занятий использовались следующие приемы организации занимающихся (см. табл. 4).

Таблица 4

Основные методические приёмы обучения студентов технике тайского бокса

Методический приём	Практика
Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги	Обучение новичка на первом этапе. Отработка отдельных элементов тайского бокса в статичном положении.
Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг	Обучение новичка на втором этапе. Отработка дистанций, атака, защита.
Самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке	Основа ТТМ.
Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников	Совершенствование ТТМ
Индивидуальное освоение приема в работе с тренером на лапах или	Отработка ТТМ, исправление ошибок
Условный бой с широкими технико-тактическими задачами	Совершенствование ТТМ
Вольный бой (бой без ограничения действий противников)	Вырабатывание собственной манеры и стиля

При обучении технике тайского бокса, то мы придерживались рекомендаций ведущих специалистов в единоборствах о первоочередном разучивании специфической техники тайского бокса в **статическом положении** без привнесения динамических помех, что обеспечивает формирование прочных координационных структур базовых приемов (А. С. Кузнецов, С. Н. Никитин, О. Б. Соломахин и др.). По данным многочисленных авторов отсутствие помех на ранних этапах подготовки обеспечивает прочное усвоение атакующих приемов.

При этом акцент на подготовительном этапе подготовки в обучении базовой технике делался на атакующих действиях, с тем, чтобы в дальнейшем посвятить время отработке этой техники в различных тактических вариациях и при пассивной защите.

Преимущественное внимание уделялось выполнению приемов в обе стороны, как в правосторонней, так и левосторонней стойках с целью создания непривычности условий выполнения двигательного действия, основанного на формировании осознаваемой и неосознаваемой функции мозга человека. В первом случае следует иметь в виду привычные условия, во втором – непривычные условия выполняемых

двигательных действий. Исследования Н. А. Бернштейна свидетельствуют о том, что для построения движений различной сложности «команды» отдаются на иерархически различных уровнях нервной системы. При автоматизации движений эта функция передается на более низкий уровень.

Кроме того дается представление обо всех технических приемах боксера благодаря наблюдениям за соревновательной техникой ведущих спортсменов (видеопоказ, соревнования более высокого класса, замедленный показ наиболее сложных приемов и пр.) Новый технический прием вводится в тренировочный процесс через каждые 4–5 занятий. Освоенные технические приемы изучаются с достаточным количеством повторений, с тем, чтобы на действия было отведено равное количество учебного времени.

Начальная подготовка студентов в тайском боксе без излишней детализации применяемых средств и методов тренировки и соревновательной деятельност, **базируется на установках,** отражающих программу и методику подготовки, и включает:

Осознание установки на увеличение внутренней силы. Минимизация побудительного мотива целесообразна, прежде всего, в начале подготовки. Задача, стоящая перед студентом, должна сводиться не к абстрактной участиюв тренировках, а к выполнению конкретных, хорошо знакомых, апробированных технических действий. Это придает раскованность, снижает негативную составляющую чувства ответственности, нейтрализует комплекс низкой самооценки в первых попытках участия в соревнованиях.

Увеличение объема и качества движений. Хорошее знание ударов или бросков еще не является полным основанием для победы. Зависит это от гибкости двигательной программы, а точнее, от характера движений и их разнообразия. Дело не только в объеме мышц или количестве отжиманий от пола, а в умениях двигаться; не только вкладывать силу в тот или иной прием, нужно его правильно выполнять. В процессе занятий необходимо формирование осознанного владения движениями собственного тела. Именно умение управлять движениями различных частей собственного тела, правильно эти движения сочетать, определяет эффективность техники и ее использования в поединке.

Наряду с основными двигательными действиями осуществляли обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности,

включая осознание характера двигательных действий, психологических установок на формирование внутренней силы, увеличение объема движений и создание двигательной динамики, функциональной подготовки и формирование физических кондиций.

Функциональная подготовка и формирование физических кондиций, включающая общефизическую подготовку (ОФП, или базовую подготовку) и специальную физическую подготовку (СФП). Учитывая то, что тайский бокс – это вид спорта с преимущественным применением ударных двигательных действий и полноконтактный способ ведения поединка, особое внимание должно уделяться силовой и скоростно-силовых подготовке боксера. Как показали результаты констатирующего этапа исследования, отстающими фазами в ударном движении являются отталкивающее разгибание ноги и вращательно-поступательное движение туловища, рациональная согласованность которых является важнейшим фактором, определяющим эффективность удара. Исходя из этого, полагаем, что целесообразно процесс специальной физической подготовки строить с учетом индивидуальных скоростно-силовых способностей боксеров, что дает возможность реализовать в тренировочном процессе принцип динамического соответствия, подбирая средства тренировки с учетом степени развития групп мышц, участвующих в ударном движении. Как показал анализ научно-методической литературы, вращательно-поступательное движение туловища, толчковое движение ног, финальное движение руки являются составными частями ударной техники в тайском боксе. Силовая подготовка боксера является логическим продолжением функциональной готовности и призвана повысить КПД за счет мощности «взрыва» в начале удара и в его акценте.

Такие виды ОФП, как бег и плавание являются доминирующими в еженедельном плане тренировок подготовительного периода. Применение этих видов подготовки в смешанной пульсовой зоне способствует воспитанию общей выносливости за счет значительного повышения порога утомляемости, изменения межмышечной и внутримышечной координации.

Изучение и овладение различными способами ведения боя с одним и несколькими партнерами. Бой с реальным противником реализуется через этапы обучения: познание, обретение собственного опыта, владение и его применение в реальном поединке. Продолжительность познавательного этапа определяется адаптационной способностью спортсмена перейти

от фрагментарного, отрывочного успеха в освоении базовой техники к комплексному ее применению в поединке.

Развитие навыков ведения боя определяется не только владением своим телом, но и действиями противника. Ведение боя относится к стратегии, определяющей характер движений, степень жесткости, направленность воздействия, психоэмоциональность. Эти категории являются, по существу, языком мышления боксера, причем более высокого уровня а, значит, и более удобного для пользования, чем язык, построенный из чисто технических элементов. Освоение способов боя, а не комбинирование приемов в единое движение, позволяет ускорить динамику подготовки.

В зависимости от целей, преследующих студентами при занятиях тайским боксом, о которых мы указывали ранее, практика обретения собственного опыта в соревнованиях может быть верхней планкой интереса к тайскому боксу. Владение и применение собственного опыта предполагает обязательное участие в соревнованиях с реальным противником, являющейся основной формой самосовершенствования личности студента-спортсмена. Однако одни, даже если и обладают достаточной мужественностью для реальных соревновательных боев, слишком себя берегут, чтобы в результате проигрыша не оказаться на вторых ролях. Другие просто осознают бесполезность самой соревновательной деятельности и ее целей.

Смысл программы начальной подготовки заключается в том, чтобы дать возможность учиться любому студенту вне зависимости от исходных физических и психических данных и личном желании учиться. Разница будет лишь во времени, необходимом для достижения цели, которое для каждого будет своим.

Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям. Несмотря на то, что тайский бокс технически ограничен правилами соревнований, различия в технике и тактике боксеров более значительны, чем общие черты. Каждый спортсмен оттачивает именно те действия, которые максимально подходят к его биомеханической модели и типу поведения. Если быть точным, то боксер побеждает именно за счет своих индивидуальных особенностей и степени их реализации. Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям проводится в зависимости от уровня тренированности спортсмена благодаря допустимым изменениям траекторий ударов, защит, стоек, выполнения эффективных связок. Важнейшей задачей методики подготовки является раскрытие и использование

индивидуальных способностей каждого боксера уже в начальный период обучения.

Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), спортсмен легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Как показали результаты констатирующего этапа исследования, отстающими фазами в ударном движении являются отталкивающее разгибание ноги и вращательно-поступательное движение туловища, рациональная согласованность которых является важнейшим фактором, определяющим эффективность удара. Исходя из этого, полагаем, что целесообразно процесс специальной физической подготовки строить с учетом индивидуальных скоростно-силовых способностей боксеров, что дает возможность реализовать в тренировочном процессе принцип динамического соответствия, подбирая средства тренировки с учетом степени развития групп мышц, участвующих в ударном движении. Как показал анализ научно-методической литературы, вращательно-поступательное движение туловища, толчковое движение ног, финальное движение руки являются составными частями ударно техники в тайском боксе.

Соблюдались следующие основные требования:

– выполнение последующего действия или серий ударов осуществляется только в фазе полного восстановления работоспособности;

– строгий контроль правильности исходных положений обучающегося, позволяющих добиться эффективного выполнения техники движений и устойчивого равновесия;

– полный контроль обучающимся своих действий, опирающийся на концентрации внимания в нужный момент времени и в нужной точке пространства;

– правильное дыхание (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

2.3. Средства и методы начальной подготовки студентов в тайском боксе

Построение экспериментальной методики представляет пути достижения наиболее вероятного варианта решения поставленных задач при подготовке к соревновательной деятельности и включает средства, ряд методических подходов, методов и приемов тренировки. Направленность учебно-тренировочного процесса предполагало специализированное воздействие на личностные и физические свойства и качества, психофизиологические системы организма (табл. 5).

Таблица 5

Средства обучения и тренировки студента тайского боксёра

Физические упражнения	Содержание
Специальные боевые упражнения	Совершенствование ТТМ в парах, условные, вольные, соревновательные
Специально-подготовительные упражнения	Сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными ударными, защитными и другими действиями тайского боксёра (упражнения с отягощениями)
Общеразвивающие упражнения	Разносторонне действующие на организм спортсмена, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков. Использование упражнений из других видов спорта

В силу специфики вида подготовки, а именно ударной техники основное внимание уделялось силовой подготовке и развитию соответствующих качеств.

Развитие собственно-силовых способностей, необходимых в ближнем бою и в клинче, при тесном контакте, для обеспечения способности мышц к сильным сокращениям без существенного увеличения их массы, а это является важным моментом при наличии в тайском боксе весовых категорий. Результаты достигаются в упражнениях с отягощениями, с преимущественным использованием метода повторных максимальных усилий (включает упражнения с большими отягощениями) и повторно-серийного метода (характерен ограниченным количеством подъемов в одном подходе и числом

подходов). Предлагается 2 режима работы: при выполнении 2–3 движений с весом 90–95 % от максимального, делается 2–4 подхода с паузой отдыха 4–6 мин.

– 1 режим – все движения в подходе выполняются без расслабления мышц между повторениями (так, в приседаниях со штангой снаряд все время удерживается на плечах);

– 2 режим – после выполнения подхода, снаряд буквально на несколько секунд ставится на стойки, чтобы на мгновение расслабится, (встряхнуть) мышцы. Второй режим в большей мере совершенствует способность *к* взрывному появлению усилия и расслаблению мышц.

В развитии *взрывной силы и* реактивной способности нервно-мышечного аппарата применялись упражнения с отягощением, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, упражнения с ударным режимом работы мышц и на тренажерных устройствах. Широко использовались серии прыжков в глубину и запрыгивания на тумбочки дозированной высоты. Для рук – отжимания от пола, с последующими хлопками ладоней перед грудью, по груди и за спиной.

При развитии взрывной силы во всех вариантах между каждым движением обязательно указывали на полное расслабление мышц, между сериями – активный отдых с упражнениями на расслабление и «встряхивание» мышц, широкие амплитудные движения.

Быстрота движений. В любом поединке дистанция между противниками все время меняется. Выбор приема для той или иной ситуации требует от боксера владения моментом. Чтобы успеть провести прием (например, связку из двух ударов) до того, как противник, сменит позицию, надо обладать хорошей скоростью. Медленный удар неизбежно уйдет впустую и к тому же подставит под ответный удар.

При развитии быстроты движений вытекает две основные задачи: первая заключается в создании условий, способствующих активизации процессов мышечной работы; вторая задача связывается со специальной подготовкой качеств, необходимых для быстрой реализации требуемой мышечной программы. В первом случае имеется в виду создание запаса амплитуды движения за счет улучшения гибкости, эластичности мышц и подвижности в суставах, во втором – совершенствование отношений между активизируемыми мышечными группами и их функциональными антагонистами.

Развитие быстроты движений включает два методических приема – отягощение движения и комплексный метод.

Отягощение может применяться при использовании как соревновательных, так и вспомогательных упражнений, которые необходимо подбирать, руководствуясь принципом динамического соответствия. Для совершенствования скорости двигательной реакции движение должно точно соответствовать соревновательному упражнению по форме и мышечной координации. Внимание концентрируется не на величине, а на резком начале усилия по специфическому сигналу.

Комплексный метод развития быстроты основан на выполнении основных соревновательных движений с максимальной быстротой после непродолжительной нагрузки на соответствующие мышечные группы. Например, выполнение толчков набивного мяча весом 5–10 кг, стимулирует повышение быстроты и частоты последующей имитации ударов.

Развитие силовой выносливости тай-боксера, которая проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощности скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка осуществляли на основе использования ударов по тяжелым снарядам с максимальными усилиями и в максимально быстром темпе, нанесение ударов по мешку по схеме: 20 сек. максимальное количество быстрых ударов; 10 сек. максимальное количество сильных ударов. нанесение ударов по снарядам с отягощениями (300–500 г). Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах. Выталкивание от груди штанги весом 40–50 % от максимума их положения фронтальной стойки после пружинящего подседа.

При переходе от базовых упражнений требуется осуществить переход к заданиям с отягощениями с соблюдением условий их выполнения: любое движение должно оставаться в границах ширины плеч; учитывать, что чем ближе начало и конец движения к вертикальной оси, тем оно мощнее; соблюдать последовательность и рациональность включения доминирующих мышц; любое двигательное задание выполнять минимально необходимым количеством мышц.

Как показали результаты констатирующего этапа исследования, отстающими фазами в ударном движении являются отталкивающее разгибание ноги и вращательно-поступательное движение туловища, рациональная согласованность которых является важнейшим фактором, определяющим эффективность удара.

Исходя из этого, полагаем, что целесообразно процесс специальной физической подготовки строить с учетом индивидуальных скоростно-силовых способностей боксеров, что

дает возможность реализовать в тренировочном процессе принцип динамического соответствия, подбирая средства тренировки с учетом степени развития групп мышц, участвующих в ударном движении. Как показал анализ научно-методической литературы, вращательно-поступательное движение туловища, толчковое движение ног, финальное движение руки являются составными частями ударной техники в тайском боксе.

При подборе средств тренировки вращательно-поступательных движений акцент делался на выборе упражнений сложно-координационной направленности, которые представляют собой своего рода **смесь равновесия и движения**. Воздействие осуществляется на мускулатуру туловища и шеи, держащей голову. В более или менее чистом виде этот уровень выступает ведущим в те быстротечные фазы некоторых видов: удар коленом в прыжке, удары с разворотом корпуса (С. Н. Никитин). Подвижные игры, элементы спортивных игр могут дать гораздо больше, чем умопомрачительные отжимания от пола или тому подобные упражнения. Главное увеличить объем двигательных возможностей занимающихся и создать навык управления собственными движениями.

В развитии координации движений применительно к боевым условиям использовали специальные приемы, способствующие развитию умения боксера наиболее совершенно, быстро и точно решать двигательные задачи: отягощение движений, выполнение соревновательного упражнения в утомленном состоянии, использование утяжеленных жилетов, манжет на запястья, стелек в обуви. В специально-подготовительных упражнениях, в бою с тенью, при имитации ударных действий для этой цели могут применяться гантели весом 0,5–5 кг. Для отягощения скоростных движений ударного типа оптимальным будет такой вес, который не вносит существенного нарушения в технику движения.

Координация тай-боксера развивается имитационными упражнениями: элементарными и произвольными (бой с тенью), в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защит. Бой с тенью позволяет без помех со стороны партнера совершенствовать боевые движения и слитно чередовать их, вырабатывая тем самым пластичность в беспрерывных переходах от одних к другим – способность, характеризующая высокое мастерство тай-боксера.

Вторую группу движений составляют упражнения, обеспечивающие чередование работы **мышц сгибателей и разгибателей**, с соблюдением высокой степени однообразия повторений движений (циклов) при ритмических движениях,

направленная на улучшение автоматизации движений. Учитывая, что приспособить эти стройные движения к внешним условиям, к реальной окружающей обстановке довольно сложно, акцент делался на обеспечении прочной связи между рецепторами **зрения и слуха**.

К третьей группе упражнений отнесены осознаваемые двигательные действия в пространстве и подкрепленным фонами автоматизированных ритмических действий, по определению Н. А. Бернштейна, относящиеся к **телесной и ручной ловкости**. Все движения этого уровня связаны между собой смыслом решаемой задачи, основной целью которых в процессе подготовки является перевод их на уровень автоматизации движений. эта функция передается на более низкий уровень, высвобождая высшие уровни регуляции, что позволяет таким образом накапливать двигательный опыт.

При выполнении технического приема искусственно вводились дифференцированные нагрузки на анализаторы центральной нервной системы: двигательный – изменение пространственной характеристики; вестибулярный – ускорения и замедления выполнения двигательного действия; зрительный анализатор – выключение зрения, слуховой – включение дополнительных шумов и неожиданных сигналов, а также упражнения комплексного воздействия на анализаторные системы организма.

В качестве сигнала через **зрительный анализатор** использовались дополнительные усложнения на динамическую вертикальную стойку: выполнение технического приема с выключенным зрительным анализатором, выполнение приседаний, технического приема на подвижной опоре, ходьба и бег по круглому бревну, выполнение поворотов в разные стороны на набивном или фитнесс-мяче. Усложнение условий: удлинение времени сохранения позы, введение сопутствующих движений и и дополнительных заданий, увеличение высоты опорной поверхности, Использование боя с тенью, в котором совершенствуются зрительные представления о том, куда боксер должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства (в углах и около канатов), где находятся уязвимые места воображаемого противника, одновременная работа двух пар, находящихся на ринге.

В качестве сигнала через **двигательный анализатор** выполнялись различные упражнения на ограниченной опоре (бег по гимнастической скамейке шириной 30 см, то же на высоте 1–2 м, бег по пересеченной местности, выполнение технических приемов на неровной поверхности и др.).

Для развития чувства удара, связанного со сложным восприятием быстроты и резкости движения, акцентировали внимание на положениях руки или ноги, наносящей удар; последовательности включения в удар туловища, меру его поворота в конечной фазе удара, а также степени жесткости, закрепленности звеньев тела в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Для «набивки» голени использовали специальные упражнения: удары по стволам пальмовых деревьев, по мешкам с песком, «накатка» граненой палочкой – с последующей обработкой голени специальными мазями.

Для развития чувства дистанции, т. е. умение ясно различать признаки дистанций (ближней, средней и дальней) использовали снаряды и лапы, а также используя различные защиты и маневры по рингу.

В качестве сигнала через **вестибулярный анализатор** для развития *ориентировки в пространстве* использовались ходьба и бег по прямой линии после выполнения вращений вокруг своей оси, выполнение круговых движений и поворотов головы с сохранением равновесия в ходьбе, прыжках, беге, бег с изменением направления и скорости движения. Акробатические упражнения: кувырки из и. п. ноги скрестно – встать с поворотом кругом, через препятствия, назад, кувырок вперед вдвоем, держась за голени. Серии кувырков в сочетании с бегом, прыжками и перекатами.

Одной силы и ловкости недостаточно для положительного результата. Побеждает мудрый, а не сильный. Главное раскрыть свое состояние ума и развить боевое мышление, научиться гибко мыслить и быстро принимать правильные решения в опасной ситуации.

Развитие мышления в силу кратковременности двигательных действий во время соревновательной деятельности и невозможности активно включать его непосредственно в процессе боя ставит перед боксером задачи планирования содержания средств технико-тактической, физической и психологической подготовки, выяснить недостатки в развитии воли и т. д. в тренировочном процессе, в основном в теоретическом аспекте. Мышление боксера приобретает образный вид, когда он разрабатывает план предстоящего выступления, прокручивает возможные ситуации на ринге, делает выводы, как лучше противостоять действиям известного противника.

Для развития образного мышления создавали ситуации, способствующие обдумыванию задачи перед условными и

вольными боями, разработке плана предстоящего поединка; разбору и анализу эффективности своих действий; созданию ярких образов действия в условном бою, в упражнениях со снарядами и т. д.

Кроме того использовались упражнения *для развития внимания к выполнению* технических действий, что требует выработки постоянного стремления к концентрации восприятия и мышления на выполняемых упражнениях и тесно связано с быстротой реакции.

Для сосредоточенности внимания на значимых элементах техники во время изучения приемов в парах, на снарядах, лапах совместно с показом и корректировкой движений давались словесные указания. Развивая устойчивость внимания, создавались дополнительные помехи, которые мешают концентрировать внимание боксера при выполнении упражнений (резкие крики во время проведения вольных боев, допуск на ринг нескольких пар).

Для улучшения распределения внимания предлагалось искусственно создавать поочередно различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки другого боксера. Второй боксер должен внимательно наблюдать за движениями партнера и в подходящие моменты незамедлительно атаковать его.

Усложнение при выполнении отдельных упражнений осуществляли также путем изменения исходного положения, ускорением темпа движений, сокращением пауз отдыха, соединением двух или нескольких движений (рук и туловища, рук, ног и др.), а также использованием спортивного инвентаря палок, обручей, мячей, гантелей и др.

Выполнение упражнений с **элементами непривычности** проводились на фоне освоенных технических упражнений, проводимых в большинстве случаев в автоматическом режиме.

Для развития чувства времени использовали упражнения по оценке временных интервалов вначале без дополнительных помех, а затем в сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции при работе в парах; оценке микро интервалов времени, в течение которых наносятся удары, и выполняется защита.

Во время выполнения имитационных упражнений использовали различные слуховые сигналы, на которые боксер должен немедленно реагировать определенными ударно-защитными действиями.

Использовались также следующие методические приемы: выполнение одного и того же упражнения в разном ритме;

использование хлопков руками, и их сочетанием в упоре лежа; выполнение упражнения в разном темпе, с постепенным увеличением и доведением до максимального; выполнение упражнений с переменой мест (поменяться местами с партнером, стоящим сзади в колонне, слева, справа, в шеренге, смена заданным способом: бегом шагом, прыжками и др.); выполнение упражнений при различном построении занимающихся; выполнение упражнений с затрудненными условиями сохранения равновесия; выполнения упражнений, фиксируя во времени отдельные положения (позы); выполнение упражнений по заданиям. Использовались усложнения условий путем выполнения упражнений в «рваном темпе», при различных погодных условиях, при плохом освещении и др. Нанесение быстрых ударов при защите без помощи подставок, применяя уклоны, отходы, что заставляет боксера реагировать на каждый удар противника, то есть он не может надеяться на страховку рук или ног.

Универсальным стимулятором резервных возможности организма являются **двигательные переключения**, способствующие ускорению процессов восстановления работоспособности. Целесообразный подбор упражнений, которые должны вовлекать в деятельность неработающие мышцы (группы мышц), облегчает деятельность сердца и органов дыхания, а стандартная физическая нагрузка выполняется при меньшем напряжении сердечно-сосудистой и дыхательной систем и вследствие этого повышают эффективность тренировок.

При моделировании соревновательной деятельности использовали ряд методических приемов, способствующих повышению функциональной подготовки тай-боксеров: увеличение продолжительности раундов; сокращение интервалов отдыха; уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности; деление раундов на интервалы интенсивной работы и активного отдыха; частая смена противника в раунде и в тренировке.

При объемных комплексных нагрузках очень важно отслеживать динамику функционирования ряда физиологических механизмов, обеспечивающих те или иные качественные характеристики специальной работоспособности студента, а также тренировочные эффекты нагрузок различной преимущественной направленности, с присущими им отношениями. Это характерно, например, для механизмов аэробного и анаэробного энергообеспечения работы, когда силовая нагрузка негативно влияет на текущий уровень способности к проявлению взрывных усилий, быстроте движений

и механизмам их регуляции.

Чтобы избежать конкурентных отношений использовали ряд методических приемов, обеспечивающих сопряженно-последовательную систему организации нагрузки. Сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности нагрузок, исходящую из создания таких условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих:

– разведение во времени концентрированных объемов нагрузки разной преимущественной направленности, применяемые для того, чтобы избежать негативного взаимовлияния их тренировочных эффектов;

– многократные ударные упражнения большого объема и умеренной интенсивности, силовые упражнения, интенсивные ударные упражнения;

– общий объем нагрузки и удельный вес нагрузок той или иной преимущественной направленности определялись мощностью проявляемых усилий или соревновательных поединков, этапа подготовки, уровня специальной подготовленности и стажа занятий.

На начальном этапе подготовки акцентированное внимание уделялось развитию ряда личностных качеств и свойств личности, таких как: *сила воли, целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность* как наиболее важных качеств спортсмена, воспитание которых осуществлялось формированием определенных стимулов на каждом этапе подготовки, опорой на ясную перспективу спортивной деятельности каждого конкретного спортсмена, его убеждение, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость к перенесению болевых ощущений, состояний утомления при максимальных нагрузках, сгонке веса, ограниченном принятии пищи будут способствовать формированию его мастерства.

Предварительная организация психологической подготовки предполагает: создание нормальных психологических условий тренировки, режима быта и отдыха; оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, обеспечение боксеров необходимой информацией, моделирование условий поединка, организация и проведение психорегулирующей тренировки.

Положительную психологическую настройку обеспечивает соблюдение студентами здорового образа жизни, в частности организованный отдых в перерывах между тренировками, в выходные дни в соответствии с излюбленной формой проведения

досуга.

Психологическая подготовка к бою, особенно при бое равных соперников, определяется психологическим состоянием бойца, в частности созданием у боксера готовности к выступлению в бое, включающем подготовку: предварительную, непосредственно перед боем, в перерывах между раундами и после боя.

Непосредственно перед соревнованиями не загружали тай-боксеров установочными беседами о необходимости победы и акцентированием внимания на отрицательных последствиях проигрыша, чтобы не вызвать значительной напряженности, перевозбуждения, скованности при выполнении технических действий.

Психологическая подготовка непосредственно перед боем направлена на формирование боевой готовности: в виде зрительных представлений в ходе боя и отдельных боевых ситуациях; настрое на лучший исход боя, снятием излишнего нервного напряжения с последующим отключением от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем. В разминку перед боем включали любимые упражнения.

Психологическая подготовка между раундами определялась воздействием тренера на боксера во время хронометрирования. Часто в бою наблюдается два варианта отношений боксера к противнику: *при* переоценке противника указать на ошибки; при невнимательности советует быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Психологическое воздействие после окончания боя на победителя заключается в коррекции его поведения, чтобы не появилось зазнайства, неоправданной самоуверенности, беспечности и т. д. В случае проигрыша тренер успокаивает боксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объясняет, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

На качество учебно-тренировочного процесса влияет особенности применения методов тренировки и развития психофизических качеств. В общей физической подготовке тайского боксёра нашли применение методы тренировки, способствующие усвоению техники двигательных действий и росту физических качеств (табл. 7).

Таблица 7

Основные методы тренировки студента тайского боксёра, используемые на этапе вузовской подготовки

Методы	Содержание
Равномерный	Постоянная интенсивность в выполнении упражнения в течение длительного времени времени
Переменный	Смена интенсивности выполнения упражнения
Повторный	Отработка одного элемента, разными методическими приёмами, чередуя их с не регламентируемым отдыхом
Интервальный	Чередование работы высокой интенсивности со строго регламентируемыми интервалами отдыха. Система раундов.
Игровой	Повышение эмоциональности и высокой интенсивности работы в играх, развивающих ловкость и быстроту мышления
Круговой	Последовательное и достаточно длительное выполнение ряда простых упражнений со снарядами и без них по кругу
Соревновательн.	Непосредственное соперничество кик-боксёров в борьбе за достижение ими высоких результатов

Особенностями экспериментальной методики то, что наряду с общепринятыми методами наиболее часто применялись следующие методы тренировки.

Повторный метод. В тренировочном процессе использовалось многократное повторение приема или отдельных элементов приема, как с партнером, так и без партнера. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, ударов, а также для разминки выполняли упражнения без партнера в правую и в левую сторону. При этом выполнение приема осуществлялось в заранее известных условиях в целом и поэлементно с акцентом на отработке правильности позиций и передвижений, поворотов и ударов из различных исходных положений.

Повторно-серийный метод – применялся в качестве основного при развитии силовых способностей. Его основным тренирующим фактором выступает небольшой вес отягощения с предельной продолжительностью выполнения. Метод характерен объемом работы за большее количество подъемов и подходов. Движение выполняются медленно, без расслабления мышц между подъемами. Несколько подъемов объединяются в серию, которая повторяется несколько раз. Также периодически используется выполнение упражнений в изометрическом режиме, где напряжение мышц увеличивается плавно до предельного и удерживается в течение 6–8 сек.

Игровой метод. Двигательные действия и учебные задания выполнялись в спортивных играх, игровых заданиях и подвижных играх. Использование игрового метода позволяет обеспечить эмоциональный накал как положительных, так и отрицательных эмоций, создает базу для управления своими эмоциональными

состояниями в реальном поединке.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполнялись в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологические резервы и варианты решения задач в различных соревновательных ситуациях (способы выполнения атакующих действий, тактических комбинаций). Следует выделить важную роль соревновательного метода во «взрослении» и развитии личности студента: наличием личностного роста, который провоцируется соревновательными ситуациями, возникающими в процессе тренировочных занятий и спортивной деятельности; субъективными переживаниями в соревновательных ситуациях, моделируемых в спортивной деятельности; гармоничным подбором по степени нарастания сложности соревновательных ситуаций различного типа, позволяющие определить границы своих возможностей на текущий момент жизни.

Выводы по главе

Эффективность управления процессом начальной подготовки определяется взаимодействием трех групп факторов:

Принципиальными отличиями экспериментальной методики от традиционной является: использование средств различной направленности в рамках годичного цикла подготовки в зависимости от характера воздействия условий места проживания и условий обучения в вузе; конкретизация объемов подготовки и разучивания технических действий в соответствии с индивидуальными возможностями; совершенствование технико-тактических действий в типовых и разнообразных боевых ситуациях; формирование наиболее значимых качеств и свойств; активная тактика ведения соревновательных поединков.

Экспериментальная методика начальной подготовки в тайском боксе студентов разработана на основе учета динамики уровня физической подготовленности в изменяющихся внешних климатических условиях, основанная на оптимизации соотношений отдельных видов подготовки в зависимости от усложнение внешней обстановки (сенсорная перегрузка, сопряженное воздействие, сопротивление условного противника, выключение или ограничение поля зрения, эмоциональное воздействие);

– создание вариативных условий выполнения двигательного действия: сокращение отрезков времени во внутренней структуре двигательного действия (исходных и конечных положений);

– соизмерение и регулирование динамических и временных параметров жизненного или двигательного пространства (моделируемые экстремальные условия, максимальная быстрота и точность выполнения действий, выполнение двигательных действий без излишней скованности).

Глава 3. Динамика результатов студентов на формирующем этапе эксперимента

3.1. Динамика показателей физической и технической подготовки студентов в годичном цикле подготовки

Тайский бокс – это, прежде всего, спортивная дисциплина, требующая от спортсмена самой серьезной физической подготовки, являющейся основой для формирования двигательной активности боксера. Выносливость, сила, скорость, быстрота движений, ловкость – вот те необходимые слагаемые успеха, из которых невозможно одержать победу. Результаты общей и специальной физической подготовки тай-боксеров на начальном этапе подготовки представлены в табл. 8.

Таблица 8

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности студентов в годичном цикле начальной подготовки,

Md (25-й – 75-й перцентиль) (n = 102)

Показатели	Этапы подготовки		
	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательный
Прыжок в длину, см	204,11	209,89	218,11
	194.00-214.00	201.00-219.00	207.00-230.00
Пресс за 30 секунд, раз	29,54	32,58	37,35
	25.00-34.00	29.00-38.00	33.00-42.00
Бег 30 метров, сек	5,30	5,14	4,93
	5.05-5.60	(4.87-5.44)	4.71-5.15
Наклон вперёд, см	15,77	19,53	23,66
	13.00-18.00	16.00-22.00	21.00-27.00
Мост, см	64,47	57,73	51,91
	54.00-72.00	51.00-64.00	47.00-58.00
«Отжимания», раз	50,49	56,22	62,12
	44.00-55.00	51.00-61.00	55.00-70.00
«Подтягивания», раз	7,00	8,37	9,77
	5.00-9.00	6.00-10.00	7.00-12.00

Примечание: Md – верхняя строчка; 25-й; 75-й перцентиль – нижняя строчка; все показатели на последующих этапах подготовки имеют статистически значимые различия по отношению к предыдущему этапу при $P \geq 0,01$.

Анализ полученных данных показал, что все скоростно-силовые показатели начинающих студентов в подготовительном периоде выросли относительно втягивающего периода: в «отжимании» на 11,35 %, подтягивании на 19,57 %, прессе на 10,29 %, прыжке в длину на 2,83 %, в беге – 3,02 %. Аналогичная

динамика положительного изменения скоростно-силовых показателей наблюдалась и в соревновательном периоде относительно подготовительного периода: в «отжимании» – 11,69 %, подтягивании – 20 %, прессе – 16,15 %, прыжке в длину – 4,03 %, беге – 3,96 %. В целом за весь период исследований скоростно-силовые характеристики увеличились: в «отжимании» – 23,03 %, подтягивании – 39,57 %, прессе – 26,44 %, прыжке в длину – 6,86 %, в беге на 6,98 %.

Муай-тай требует, чтобы связки и мышцы ног и таза спортсменов были чрезвычайно растянуты и подвижны. Удары идут по большей амплитуде за счет хорошей подвижности суставов пояса нижних конечностей (таза), при этом достигается большой разгон ноги до поражения цели. Так в подготовительном периоде относительно втягивающего зафиксировано улучшение: мост – 10,45 %, наклон в седе – 23,84 %. В соревновательном периоде гибкость спортсменов выросла относительно подготовительного: мост – 9,03 %, наклон в седе – 26,19 %. За весь период исследований характеристики гибкости улучшились: мост – 19,48 %, наклон – 50,03 %.

Положительная динамика наблюдалась в показателях, отражающих специфику вида спорта – скорости выполнения ударных движений (рис. 1) и скоростной выносливости – выполнении количества ударов за 2 минуты (рис. 1).

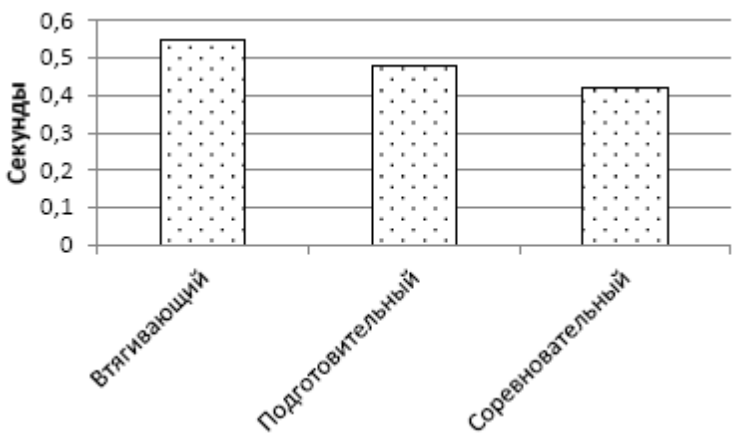

Рис. 1. Нанесение студентами серии из трёх ударов по боксёрскому мешку

В подготовительном периоде показатели в нанесении серии ударов улучшились относительно втягивающего на 12,73 %, в соревновательном периоде скорость спортсменов выросла относительно подготовительного на 10,91 %. За весь период исследований характеристики скоростно-силовой

подготовленности увеличились на 23,64 %. Все показатели скоростной выносливости в подготовительном периоде относительно втягивающего выросли в нанесении ударов по снаряду руками на 7,53 %, в соревновательном, относительно подготовительного на 7,62 % (рис. 2).

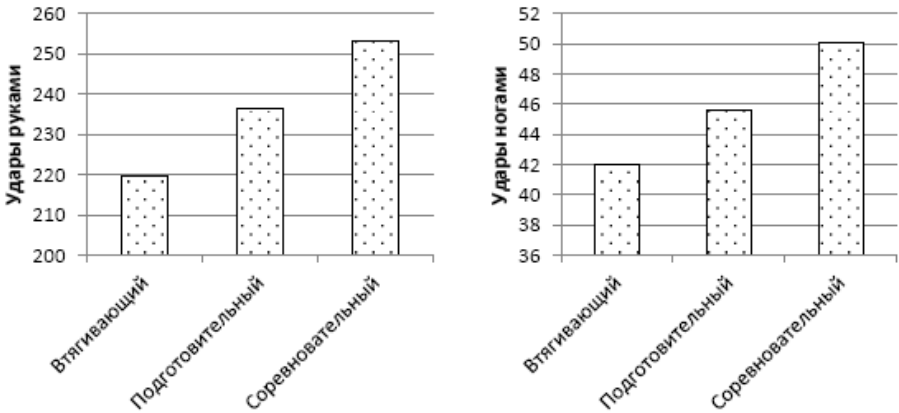

Рис. 2. Количество нанесенных ударов студентами руками за 2 минуты и ногами за 1 минуту.

По указанным этапам подготовки аналогичная динамика наблюдается и в нанесении ударов по снаряду ногами – 8,62 % и 10,65 % соответственно. За весь период исследований характеристики скоростной выносливости увеличились в нанесении ударов по снаряду руками на 15,15 %, нанесение ударов по снаряду ногами на 19,27 %.

С целью определения координации движений спортсменов фиксировалось количество ошибок при ведении теннисного мяча в боевой стойке и количество ошибок при уклонении от бросков мяча в корпус спортсмена. Анализ полученных результатов показал, что в подготовительном периоде снизилось количество ошибок в броске мяча на 26,41 %, в соревновательном на 34,99 %; в ведении мяча на 37,23 % – в подготовительном и 37,24 % – в соревновательном соответственно (рис. 3).

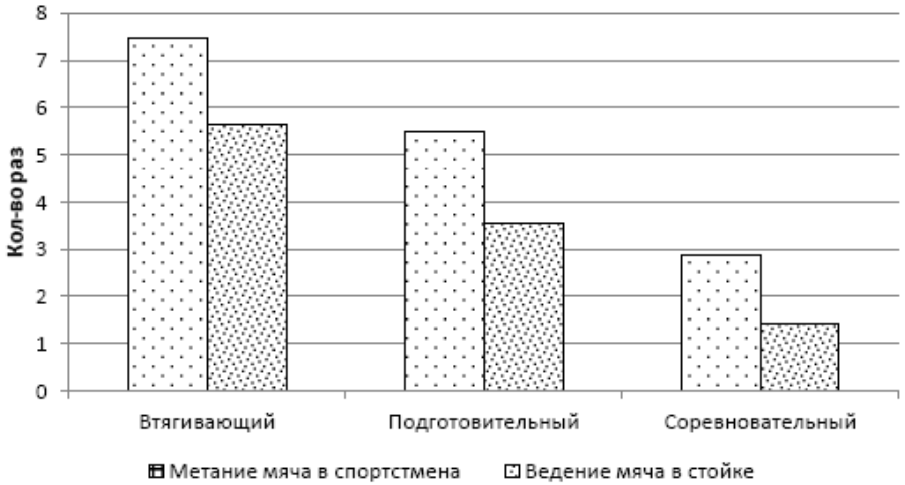

Рис. 3. Ведение мяча в стойке и броски мяча в студента

За весь период исследований количество ошибок снизилось в броске мяча – 61,39 %, ведении мяча в боевой стойке – 74,47 %.

Учитывая, что муай-тай относится к ударным единоборствам, особый интерес составило выявление скоростно-силовых характеристик при выполнении двигательных действий руками и в сочетании с движением туловищем. Из результатов, представленных в таблице 9, выявлено, что наблюдается улучшение всех показателей спортсменов на этапах подготовки.

Таблица 9

Динамика показателей в толкании ядра студентов в годичном цикле начальной подготовки, Md (25-й – 75-й перцентиль) (n = 102)

Показатели	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательн.
Толкание ядра левой рукой, м	3,67	3,77	3,85
	3,40-4,00	3,50-4,10	3,604,10
Толкание ядра с движением корпуса и левой рукой, м	5,81	6,14	6,47
	5,50-6,10	5,90-6,30	6,20-6,80
Толкание ядра из боевой стойки левой рукой, м	7,56	8,09	8,96
	7,10-7,90	7,70-8,45	8,40-9,50
Толкание ядра правой рукой, м	3,83	3,95	4,02
	3,60-4,10	3,70-4,20	3,80-4,30
Толкание ядра с движением корпуса и правой рукой, м	6,12	6,59	7,00
	5,80-6,50	6,30-6,90	6,50-7,50
Толкание ядра из боевой стойки левой рукой, м	8,18	8,81	9,86
	7,60-8,80	8,20-9,30	9,10-10,40

Примечание: Примечание: Md – верхняя строчка; 25-й; 75-й перцентиль – нижняя строчка; все показатели на последующих этапах подготовки имеют статистически значимые различия по отношению к предыдущему этапу при $P \geq 0{,}01$.

Так выявлен рост скоростно-силовых характеристик мышц плечевого пояса по данным результатов в толкании ядра левой и правой рукой (при $p < 0{,}001$). В толкании ядра корпусом и левой рукой от втягивающего к подготовительному улучшение составило 6–8 %, что указывает на улучшение координации работы мышц спины и рук (при $p < 0{,}001$).

При толкании ядра в полной координации из боевой стойки результат двигательного теста от втягивающего к подготовительному периоду увеличился на 7 %, а от подготовительного к соревновательному еще на 8 %. Для правой руки характерна еще более выраженная динамика – от втягивающего к подготовительному периоду на 8 % и на 10 % соответственно.

Оценка мышечной силы студентов в начале цикла показала, что все показатели динамометрии – сила кисти правой руки (СКпр), сила кисти левой руки (СКлев) находятся в пределах возрастной нормы. Тем не менее, к соревновательному периоду наблюдается достоверное увеличение СКпр ($P = 0{,}002$), СКлев ($P = 0{,}003$) на фоне увеличения показателя процентного отношения силы кисти к массе тела (ППО)для сильнейшей руки ($P = 0{,}05$) (рис. 4).

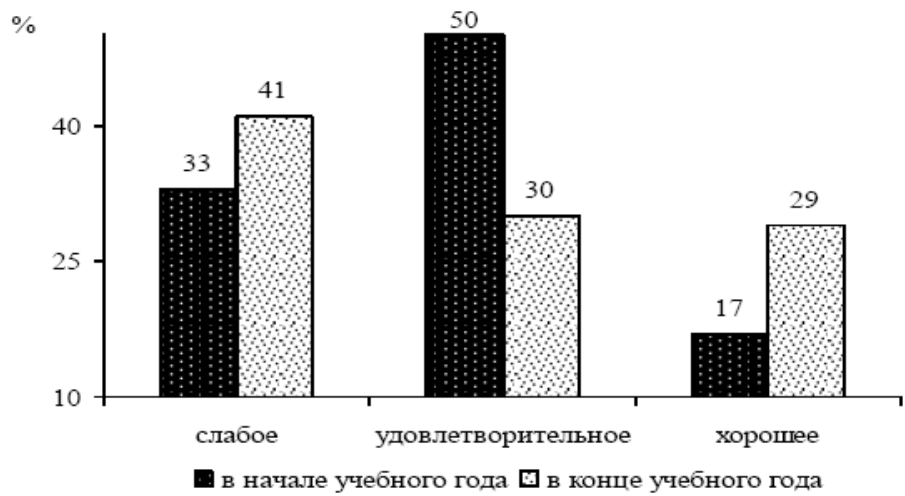

Рис. 4. Динамика показателя процентного отношения силы сильнейшей руки у студентов в течение первого года подготовки

Положительная динамика результатов по тестовым заданиям указывает на значительное улучшение биомеханических связей между ударными звеньями тела. Полученные данные свидетельствуют о росте в течение года практически всех тестовых показателей общей и специальной физической подготовленности начинающих спортсменов.

Так к середине подготовительного периода подготовки значительно улучшается точность усилий в результате более качественного произвольного управления деятельностью мышц антагонистов и точностью усилий, что практически соответствует заданному параметру. При этом значительно снижается скованность движений и излишнее напряжение неработающих мышц. Дифференцировка пространственно-временных параметров, опирающихся на зрительно-двигательных ощущениях движения боксера, у новичков достигает уровня высококвалифицированных спортсменов к началу соревновательного периода.

Управления двигательными действиями в привычных условиях обеспечивается главным образом активизацией функционирования нервной системы организма, а также согласованностью усилий в зависимости от внешних условий, сопутствующих решению двигательной задачи. В непривычных условиях, когда человек встречается с непривычным внешним сопротивлением, точность двигательных действий определяется преимущественно оперативностью (быстротой) мобилизации двигательного состава действия со стороны моторной зоны.

Как показал анализ литературных данных, целесообразное структурирование двигательной деятельности в онтогенезе сопровождается постепенным изменением координации движений на основе накопленного опыта и упражнений. Сознательное овладение движением, регуляция различных положений тела определяются степенью ощущения и восприятия как самого движения, так и внешней среды, в которой оно производится. При этом проприорецепция суставов, мышц, сухожилий, кожи вносят свой вклад в сознательное восприятие движения. И. М. Сеченов отмечал, что рефлекторные связи мышечно-суставной чувствительности со зрительными, слуховыми, вестибулярными ощущениями обеспечивают условие регуляции двигательных действий: восприятие пространства и отражают его во времени.

В результате анализа учебно-тренировочной деятельности выявлено, что при выполнении технических действий при заранее определенных условиях, координационная структура выполнения двигательного действия усваивается значительно быстрее, чем

при неопределенности их выполнения. Так во втягивающем периоде исследуемые показатели начинающих спортсменов имели коэффициент рационального включения звеньев тела в ударное движение правой рукой – 54,25 %, левой рукой – 50,91 %, что находится ниже уровня 3 юношеского разряда (табл. 10).

Таблица 10

Степень отклонения от рациональной техники ударных движений студентов в различных фазах в годичном цикле подготовки, (%)

Показатели	Периоды	Отклонения в различных фазах движения, %		
		Ногой	Туловищем	Рукой
Слабая рука	Втягивающий	15,86	8,69	24,54
	Подготовительный	14,77	7,83	22,60
	Соревновательный	11,10	7,76	18,85
Сильная рука	Втягивающий	13,91	8,97	22,87
	Подготовительный	13,69	7,04	20,72
	Соревновательный	8,75	8,07	16,81

В подготовительном периоде в результате улучшения координационных возможностей начинающих спортсменов на ударное движение правой рукой приходится 58,55 %, а левой руки – 54,80 %. Дальнейшее улучшение координационных характеристик спортсменов наблюдается в соревновательном периоде, где показатель ударного движения правой рукой равняется 66,37 %, а левой рукой – 62,29 %, что соответствует уровню 2 разряда (рис. 5).

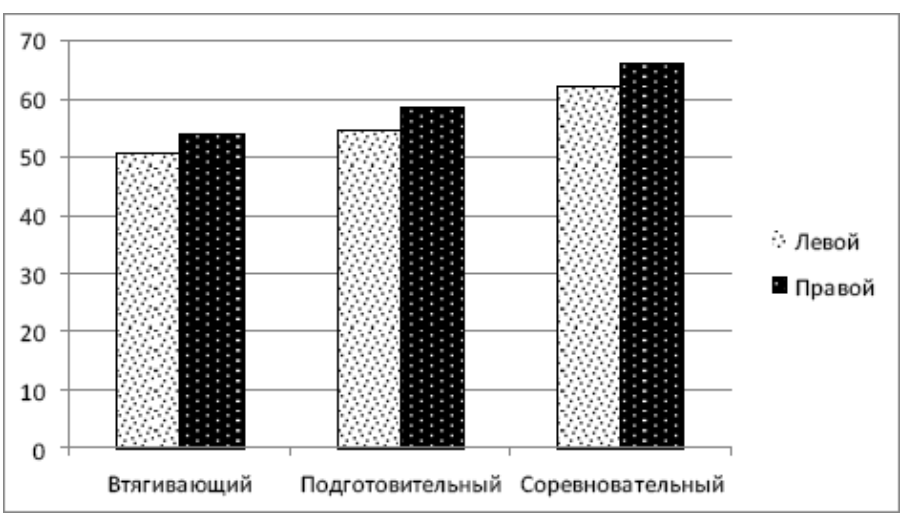

Рис. 5. Изменение коэффициента эффективности ударных движений студентов в динамике годичного цикла начальной подготовки

Ранее было установлено, что оптимальный вклад звеньев тела в ударное движение у спортсменов высокой квалификации имеет следующие соотношения: для мышц ног 42,2 %, для мышц туловища 39,1 %, а для мышц руки 18,7 %, что позволяет развить оптимальную силу удара.

В целом, следует отметить, что у начинающих тай-боксеров на первом году обучения на фоне роста скоростно-силовых и координационных способностей произошло значительное улучшение коэффициента эффективности и обеспечению рационального вклада звеньев тела, в ударное движение, способствуя приросту спортивного результата от нуля до второго разряда.

Так у студентов-спортсменов в динамике годичного цикла наблюдается улучшение техники ударных движений и повышение коэффициента эффективности техники на 12 %. При этом успех техники ударного движения является не только делом «чистой моторики», а также определяется характером предлагаемых упражнений и тренировок, нагрузкой, их соотношением и рядом других факторов. Скорее всего, следует допустить, что по мере проведения эксперимента процесс обучения техническим действиям сопровождается коррекцией той нервной модели, которая сложилась в памяти испытуемых в начале эксперимента. Это свидетельствует о том, что механизм опознания выступает как результат многоактной деятельности, а фазы опознания – как постепенный переход от грубой дифференциации к более тонкой.

3.2. Динамика сенсомоторных показателей и освоения техники двигательных действий студентов в годичном цикле подготовки

Огромные физические, умственные и эмоциональные нагрузки во время систематических занятий спортом вызывают выраженные изменения в функциональное состояние организма. Но если опираться на высказывания Г. Апанасенко, то согласно закону максимума биогенной энергии Вернадского-Бауэра в соперничестве с другими системами выживает та, которая наилучшим образом способствует захвату энергии и её использованию наиболее эффективным способом. Как показали результаты исследования, детерминация учебно-тренировочной деятельности, исходящая от самого субъекта, т. е. студента-спортсмена стала определяющим вектором развертывания начальной подготовки. Такая стратегия подготовки позволяет студенту находиться в активно-деятельном отношении к миру и самому себе; его активность выступает в высшем своем творческом проявлении, когда он поднимается до становления самого себя.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления – педагогическая и физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к учебным, природным, спортивным нагрузкам определяется устойчивостью реакции и уровнем функциональных возможностей организма и, в первую очередь, возбудимостью, лабильностью и реактивностью центральной нервной системы (ЦНС). Увеличение разброса физиологических показателей ЦНС, их «неустойчивость» во времени является наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния организма.

Центральная нервная система первой реагирует на воздействие внешних факторов как специализированная управляющая система, координирующая процесс адаптации целостного организма спортсмена (Анохин П. К., Завьялов А. В., Судаков К. В., Агаджанян Н. А., Михневич А. В.).

В результате сравнительного анализа статистических параметров уровня проявления и стабильности простой зрительно-моторной двигательной реакции (ПЗМР), среднеквадратического отклонения, суммарном числе ошибок, максимальном времени ответа, а также в амплитуде моды и

оценки стабильности реакции в ответ на световые раздражители у студентов-спортсменов выявлены статистически значимые различия. Между остальными сравниваемыми показателями ПЗМР выявлены статистически значимые различия лишь на отдельных этапах тренировочного процесса (таблица 11).

Таблица 11

Динамика простой зрительно-моторной реакции студентов в годичном цикле подготовки Md (25-й -75-й перцентиль)

Показатели	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательный	P1-2	P1-3	P2-3
Интегральный показатель надёжности (%)	74,69 70.77-83.74	73,67 66.57=82.67	72,29 65.19-81.30	0,373	0,173	0,341
Уровень активности ЦНС (отн.ед.)	2,90 2.00-3.25	2,73 2.00-3.00	2,76 2.00-3.00	0,206	0,406	**0,779**
Уровень активации ЦНС (отн.ед.)	0,47 0.36-0.63	0,43 (0.30-0.52)	0,43 0.11-0.52	0,252	0,321	**0,824**
Номер квадрата классификации 1-25	13,36 11.00-17.25	12,35 10.50-14.00	12,42 8.00-14.25	0,151	0,273	**0,747**
Число пропущенных стимулов	0,47 0.00-0.00	0,16 0.00-0.00	0,11 0.00-0.00	**0,709**	0,146	0,436
Число упреждающих стимулов	1,97 0.00-3.00	1,71 0.00-3.00	1,69 0.00-2.25	0,392	0,242	**0,757**
Суммарное число ошибок	2,44 0.00-3.00	1,87 0.00-3.00	1,80 0.00-3.00	**0,472**	**0,472**	**0,725**
Среднее время реакции (мс)	239,16 210.00-254.25	242,16 215.75-257.25	243,59 223.25-258.25	**0,328**	**0,375**	**0,713**
Уровень быстродействия (от 1 до 5)	3,08 3.00-4.00	2,89 2.75-3.00	2,88 2.00-3.00	0,146	0,215	**0,983**
СКО реакции (мс)	73,77 38.00-82.00	76,96 40.75-100.25	70,13 40.00-87.00	**0,451**	**0,531**	**0,546**
Уровень стабильности реакций	2,98 2.00-4.00	2,88 2.00-4.00	3,01 3.00-4.00	0,499	**0,802**	0,297
Медиана (мс)	221,17 198.50-229.50	223,85 204.00-239.00	225,58 09.75-239.25	0,219	0,189	0,449
MODA (мс)	209, 71 195.00-225.00	212,88 195.00-225.00	214,71 195.00-225.00	0,447	0,278	**0,691**
Амплитуда MODA (%)	37,15 30.00-42.25	37,03 30.00-44.00	35,45 29.00-40.25	**0,911**	0,327	0,275
MIN время ответа (мс)	166,90 154.00-170.00	167,07 156.00-175.00	167,20 155.75-175.25	0,558	0,291	0,555
MAX время ответа (мс)	610,09 358.50-642.25	666,15 367.75-956.75	592,61 376.50-715.75	**0,461**	**0,562**	**0,317**
Быстродействие (отн.ед.)	0,49 0.50-0.75	0,45 0.40-0.50	0,45 0.10-0.50	0,166	0,170	**0,844**
Стабильность реакции (отн.ед.)	0,48 0.10-0.75	0,46 0.10-0.75	0,48 0.50-0.75	**0,561**	**0,910**	**0,375**

Динамика среднего времени реакции и уровень быстродействия спортсменов имеет негативную кривую: на каждом последующем этапе просматривается тенденция увеличения влияния парасимпатического отдела ЦНС. Это на наш взгляд объясняется увеличением количества раздражителей к концу учебного года, на переработку которых начинающие спортсмены тратят больше времени. При этом, наибольшее отклонение от средней, наблюдалось в середине, а наименьшее – в конце экспериментального исследования. Увеличение времени реакции к концу эксперимента со стабилизацией разброса средних показателей свидетельствует об однородности изменений в целом по группе и косвенным показателем влияния различных факторов среды и тренировочной программы. В то же время, увеличение реакции к середине эксперимента и значительный разброс от средней, свидетельствует о превалировании индивидуальных ответных реакций организма испытуемых в ответ на процесс воздействия физических упражнений на учебных занятиях. Уменьшение разброса времени реакции к концу эксперимента связано со стабилизацией адаптационных процессов и является косвенным показателем готовности к соревновательной деятельности.

Сенсорная активность определяется качеством передачи импульса и его переработкой в коре головного мозга.

Оценка динамики сложной зрительно-моторной реакции позволяет дать характеристику сенсомоторных процессов в освоении двигательного действия начинающих спортсменов. Анализ сложной зрительно-моторной реакции представлен в таблице 12.

Анализ полученных результатов свидетельствует о низкой динамике большинства показателей: интегрального показателя надёжности сенсомоторных реакций, числа неправильных реакций, среднего времени реакции, минимального времени ответа, Ме и МО и др.

При незначительном увеличении времени реакции к соревновательному периоду, положительным моментом является то, что наблюдается тенденция к снижению числа ошибок, улучшению уровня быстродействия, сохранению уровня стабильности на всех этапах подготовки.

Таблица 12

Динамика сложной зрительно-моторной реакции студентов в годичном цикле подготовки, Md (25-й -75-й перцентиль)

Показатели	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательный	Р1-2	Р1-3	Р2-3
1	2	3	4	5	6	7
Интегральный показатель надёжности	62,86	60,51	61,15	0,260	**0,383**	**0,727**
	54,62-71,14	53,91-71,46	52,32-71,57			
Уровень сенсорных реакций	1,92	2,08	2,28	0,267	0,030	0,251
	1,00 - 2,00	1,00 - 3,00	1,00 - 3,00			
Оценка уровня сенсомоторных реакций	0,26	0,28	0,33	**0,396**	**0,041**	0,216
	0,07 - 0,27	0,07 - 0,50	0,08 - 0,60			
Номер квадрата классификации	19,03	18,42	18,77	0,213	**0,620**	**0,529**
	17,00-21,00	16,00-21,25	16,00-22,00			
Число пропущенных стимулов	0,20	0,07	0,36	0,012	**0,566**	0,126
	0,00-0,00	0,00-0,00	0,00-0,00			
Число упреждающих реакций	1,47 (0,00;2,00)	1,29 (0,00;2,00)	1,34 (0,00;2,00)	**0,314**	0,270	**0,777**
Число неправильных реакций	4,43	4,41	3,39	**0,300**	0,014	0,182
	2,00 -6,00	2,00-5,00	1,00-5,00			
Суммарное число ошибок	6,10	5,77	5,10	0,114	0,064	**0,423**
	2,75-9,00	2,00-7,25	1,00-7,00			
Уровень качества деятельности	1,91	2,08	2,40	0,242	0,009	0,095
	1,00-2,25	1,00-3,00	1,00-4,00			
Среднее время реакции	399,48	411,09	412,58	0,203	0,173	**0,799**
	358,75-439,25	362,75-447,75	358,00-456,25			
Уровень быстродействия	4,42	4,27	4,27	0,170	0,225	**0,976**
	4,00-5,00	4,00-5,00	4,00-5,00			
СКО реакции	**90,77**	**87,70**	**92,05**	**0,599**	**0,971**	**0,650**
	71,50-100,25	68,50-99,75	64,00-106,00			
Оценка стабильности реакций	0,93	0,88	0,85	0,225	0,074	**0,532**
	1,00-1,00	1,00-1,00	1,00-1,00			
Уровень стабильности реакций	**3,68**	**3,71**	**3,72**	**0,891**	**0,789**	**0,986**
	3,00-4,00	3,00-4,00	3,00-5,00			
Медиана	392,11	403,03	404,82	0,199	0,137	**0,844**
	352,00-432,25	360,00-435,00	358,0-453,50			
MODA	390,00	405,00	402,35	0,141	0,169	**0,706**
	340,00-420,00	340,00-460,00	340,0-460,00			
Амплитуда MODA	24,23	25,26	25,69	**0,350**	0,062	**0,330**
	20,75-27,25	21,00-28,00	22,00-29,00			
MIN время ответа	239,89	253,06	256,15	0,005	0,006	**0,863**
	215,00-259,75	230,75-273,00	223,75-283,5			
MAX время ответа	724,73	710,27	767,42	**0,805**	**0,326**	0,280
	563,75-759,50	554,25-815,25	565,0-856,75			

При этом, число пропущенных сигналов и упреждающих реакций достигают наилучших показателей в подготовительном периоде по отношению к втягивающему и соревновательному периоду, что было отмечено нами в предыдущих исследованиях (О. А. Голубина, В. Н. Чеснокова и др.).

В целом у спортсменов при исследовании сложной зрительно-моторной реакции достоверно наблюдается лишь тенденция к позитивным изменениям показателей в годичном цикле подготовки при увеличении парасимпатической активности и уменьшении симпатической активности вегетативной нервной системы к соревновательному периоду подготовки. Это на наш взгляд объясняется значительным увеличением количества новых раздражителей к концу учебного года, на переработку которых спортсмены тратят больше времени и недостатком энергетических компонентов адаптационных возможностей организма.

В единоборствах в наибольшей мере требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний, где в обстановку действий вводятся препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Такие жесткие требования вызывают значительные трудности со стороны ЦНС студентов-спортсменов при выполнении заданий на опознание стимул-сигнала в простой и сложной зрительно-моторной реакции.

3.3. Изменение физической работоспособности у студентов в годичном цикле начальной подготовки

В настоящее время молодые люди, обучающийся в высшей школе, испытывает на себе сильные психоэмоциональные, учебные и социально-бытовые нагрузки, которые неизбежно приводят к напряжению адаптивных механизмов, сохраняющих гомеостаз и предупреждающих появление перенапряжений и астенизацию. Использование мышечной работы в качестве безусловного раздражителя непосредственно изменяет метаболизм тканей, снижает психоэмоциональные нагрузки и уменьшает негативные изменение в организме, к которым могут привести стрессовые состояния. Кроме того, одной из важнейших потребностей, обусловливающих социальный статус студента вуза молодого человека, можно считать физический облик и функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения.

Динамика показателей, отражающих реакцию организма на нагрузочное тестирование в виде проб с задержкой дыхания, указывает на рост функционального состояния тай-боксеров от начала к окончанию годичного цикла подготовки. Наблюдается рост индекс Скибински (ИС) на 39 % ($P = 0{,}002$), увеличение результатов в пробе Штанге на 7 % и в пробе Генче на 8 % (рис. 6).

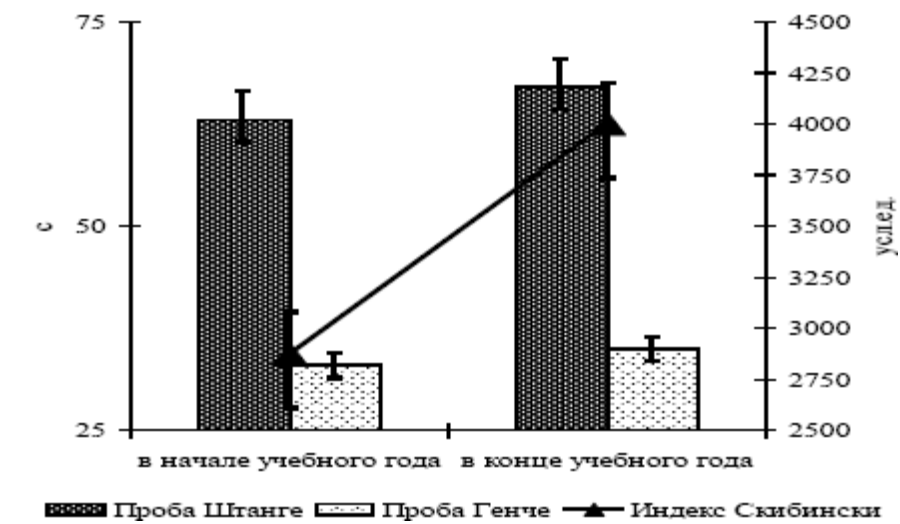

Рис. 6. Изменение гипоксической устойчивости и показателя

ИС у студентов в динамике тренировочного цикла

Участие всей мышечной массы в интенсивной физической нагрузке является причиной большой нагрузки на сердечно-сосудистую систему, имеющей место в интактном организме (Б. Фолков, Э. Нил, И. А. Аршавский, Р. А. Абзалов,). Известно, что на физическую нагрузку организм реагирует повышением артериального давления. У студентов на начальном этапе годичного цикла подготовки после выполнения физической нагрузки зафиксировано увеличение АДс и АДп на 46 % и 160 % соответственно относительно состояния покоя (рис. 7). К моменту наступления переходного периода подготовки данная динамика сохраняется. При этом, наблюдается снижение АДд на 16 % как в начале года, так и в конце на 22 %.

Во время физической нагрузки у тай-боксеров относительно неизменным остается АДср. Это связано с тем, что прессорецепторы во время физической нагрузки уравновешивают увеличенный МОК соответствующим уменьшением ОПСС с целью поддержания АДср (Р. Ф. Рашмер).

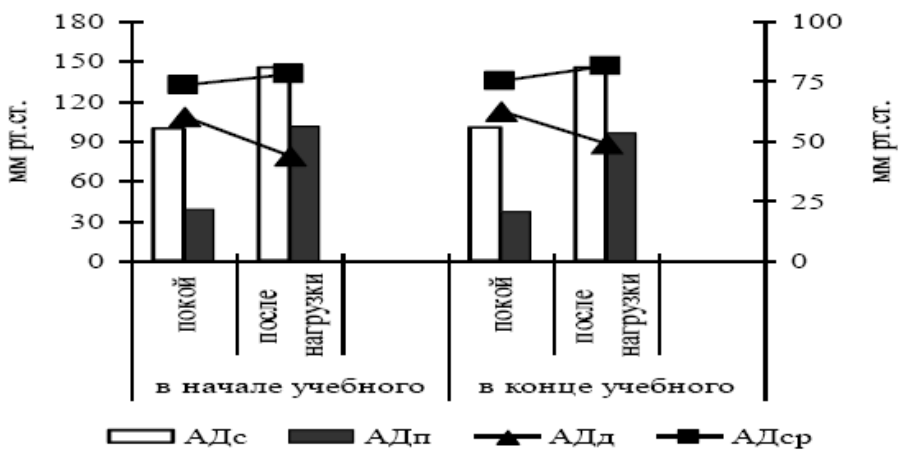

Рис. 7. Состояние гемодинамических показателей до и после нагрузки у студентов

При физической нагрузке у студентов наблюдается снижение ОПСС как в начале – на 75 %, так и в конце учебного года – на 72 %. Данные изменения ОПСС на фоне увеличения МОК свидетельствует о более экономичной работе миокарда в период окончания годичного цикла подготовки.

Как показывают многочисленные исследования (Тупицын И. О., Шестаков Н. М., Агаджанян Н. А., Елфимов А. И, С. И. Русинова, Еремеев В. Я., Горбунов Н. П., H. Brust Carmona, J. Zarco, Goldfarb G, Rodrigues F. B., Nunes N., Negrao C. E.), что

адаптация к различным по мощности режимам работы осуществляется в большей степени за счет ЧСС, которая увеличивается пропорционально мощности нагрузки (Н. А. Агаджанян с соавт., М. Г. Пшенникова, В. И. Дубровский). После выполнения физической нагрузки субмаксимальной мощности у тайбоксеров наблюдалось увеличение ЧСС на 158 % в начале учебного года и на 144 % в конце учебного года соответственно (рис. 8).

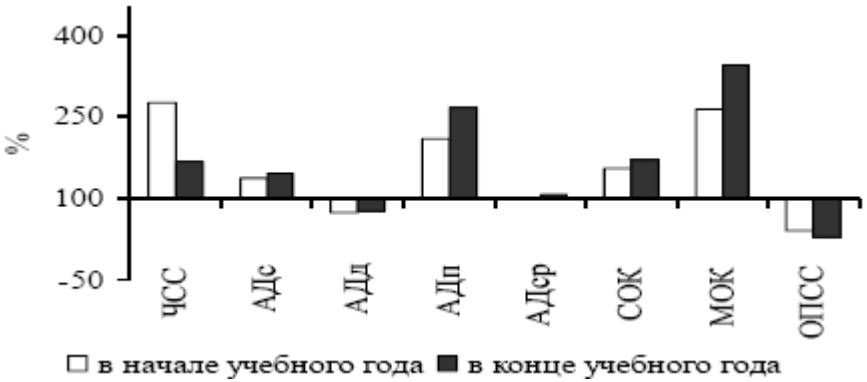

Рис. 8. Изменения системной гемодинамики у студентов после физической нагрузки (за 100 % приняты показатели покоя)

Известно, что ЧСС может служить индексом интенсивности физической нагрузки, так как имеет связь линейного характера с потреблением кислорода (В. И. Дубровский, T. Ueda, T. Kurokawa). Более высокие значения ЧСС, зафиксированные у студентов, начинающих заниматься тайским боксом, при выполнении одинаковой нагрузки в начале учебного года свидетельствуют о напряжении адаптивных механизмов сердечно-сосудистой системы, тогда как к переходному периоду происходит снижение ЧСС после выполнения такой же нагрузки, следовательно, наблюдается улучшение функционального состояния первокурсников, занимающихся тайским боксом.

В ответ на воздействие физической нагрузки также увеличивается СОК (С. И. Русинова, В. И. Дубровский) на 62 % и на 64 %. Сокращения скелетных мышц и действие адреналина, которые вызывают сокращение вен, влекут за собой увеличение венозного возврата путем мобилизации депо крови и большую наполняемость желудочков кровью (В. Л. Карпман, 1969; Б. Фолков с соавт., А. Г. Дембо с соавт., Э. В. Земцовский, В. Ф. Ананин, В. И. Дубровский), что при включении механизма Франка-Старлинга формирует изменения СОК. Увеличение МОК за счет СОК свидетельствует об улучшении состояния сердечнососудистой системы, о более надежном и стабильном

обеспечении повышенного запроса транскапиллярного обмена и наибольшей экономической выгоде (Р. А. Калюжная, Ф. З. Меерсон, Н. А. Куршаков с соавт., В. Я. Еремеев с соавт., Ф. Г. Ситдиков). Режим работы сердца с повышенным СОК обеспечивает поступление в микроциркуляторную систему на единицу объема ткани большего объема крови и с большей скоростью.

Суммирование показателей сердечно-сосудистой системы и расчет значений индекса накопления пульсового долга ИНПД показал, что к окончанию учебного года наблюдается его снижение на 11 % ($P = 0{,}03$) (рис. 33). Данный факт указывает на рост физической работоспособности у тайбоксеров в динамике годичного цикла подготовки.

Таким образом, реакция на физическую нагрузку основных параметров системы кровообращения у студентов, занимающихся тайским боксом, свидетельствует, что к концу годичного цикла подготовки наблюдается рост функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Данные изменения у первокурсников, происходящие на фоне роста физической работоспособности указывают на эффективную организацию учебно-тренировочного процесса.

Выводы по главе

Таким образом, в результате проведенного исследования на заключительном этапе эксперимента отмечается рост сенсомоторных показателей, ряда технических показателей, а также функционального состояния ведущих систем организма, которые в совокупности способствуют улучшению физической и умственной работоспособности студентов, начинающих заниматься тайским боксом в условиях вуза.

Рост функционального потенциала и готовности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности наблюдается в соревновательном периоде.

По мере проведения эксперимента коррекция той нервной модели, которая сложилась в памяти испытуемых в начале эксперимента способствовала повышению эффективности процесса обучения техническим действиям по пути постепенного перехода от грубой дифференциации к более тонкой.

Заключение и выводы

Занятия в современном спорте это значит постоянно заниматься сбором, анализом и оценкой огромного количества информации динамики технико-тактической подготовки, выявления передовых методик подготовки, выявления воздействия ряда факторов, способствующих либо усложняющих эффективность подготовки.

В процессе исследования выявлены лица с коллективистскими, личными и деловыми побуждениями к участию в спортивной деятельности. Выявленные мотивы, побуждающие студентов заниматься тайским боксом и совершенствовать свое мастерство, связаны с удовлетворением своей силы от преимущества в единоборстве над другим и в не соревновательных ситуациях, когда необходимо защитить себя и других, стремлением разносторонне развить себя физически и нравственно, воспитать в себе смелость, уверенность, поддержать здоровье. У спортсменов с коллективистской направленностью преобладали интересы сообщества всех занимающихся в секции, чаще своих товарищей. Личная направленность отличала тех, кто занятия спортом связывали лишь со стремлением к личному успеху, престижу, личному первенству. Направленность на дело характерна для спортсменов, увлеченных самим процессом спортивной деятельностью, самопознанием своих возможностей.

Побуждения и желания студентов в целом положительно воздействовали на развитие физических качеств и их техническую подготовленность в качестве начинающих спортсменов. Вместе с тем, на спортсмена действует совокупность факторов учебной деятельности, учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, которые меняют привычные условия восприятия, значимость поступающей информации, отражаясь на характере спортивной и учебной работоспособности, психологическом состоянии студентов.

Спортивная деятельность в тайском боксе протекает на фоне достаточно выраженных специфических соревновательных факторов, которые вызывают определенные психофизиологические (поведенческие, вегетативные, эндокринные и другие) реакции; в частности, выраженные изменения в уровне проявления тревожности.

Определена динамика данного показателя у студентов на начальном этапе подготовки, которая характеризуется ростом к подготовительному периоду при $P < 0{,}001$, с последующим снижением к соревновательному этапу при $P < 0{,}001$ и

последующим увеличением к рекреационному периоду подготовки при $P < 0,05$.

Степень тревожных проявлений в структуре личности более значимы в формировании физиологических приспособительных реакций, имея как отрицательную (способствовать развитию заболеваний), так и положительную роль в развитии адаптивных форм поведения. Так повышение личностной тревожности накладывает определенный отпечаток на количество и силу корреляционных связей внутри показателей психоэмоционального состояния и закономерных процессах активизации симпатической нервной системы, гормональных взаимодействиях и параметрах центральной гемодинамики к соревновательному периоду.

Установлен рост и общая положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовленности студентов. Вместе с тем по своим технико-тактическим характеристикам они значительно уступают спортсменам, пришедшим из ДЮСШ. Сравнительный анализ технических действий новичков и спортсменов высокой квалификации показал значительное отставание новичков в выполнении ударов ногой и с разворотом туловища.

В единоборствах в наибольшей мере требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний, где в обстановку действий вводятся препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В процессе эксперимента выявлено, что динамика среднего времени реакции и уровень быстродействия студентов на каждом последующем этапе определяется тенденцией увеличения влияния парасимпатического отдела ЦНС. Увеличение времени реакции к концу эксперимента со стабилизацией разброса средних показателей свидетельствует об однородности изменений в целом по группе и косвенным показателем влияния различных факторов учебной среды и тренировочной программы. Несмотря на противоречивые изменения простой и сложной зрительно-моторной реакции, можно отметить, что наблюдается существенное увеличение в течении года уровня функциональных возможностей центральной нервной системы и устойчивости регуляторных механизмов к воздействию нагрузок различного характера.

В соответствии с выявленными особенностями, стратегический план начальной подготовки спортсменов в тайском боксе был выстроен на основе учета мотивации

студентов, желающих заниматься тайским боксом; росте физических качеств и технического мастерства в течении начальной подготовки, сопровождаемых сложными процессами адаптации организма к предлагаемым физическим нагрузкам. В целом результатом констатирующего этапа эксперимента является вывод о целесообразности разработки специальной программы организации учебно-тренировочного процесса начинающих тай-боксеров, позволяющей эффективно воздействовать на формирование адаптационных процессов как спортсмена и студента.

Разработанная программа начальной подготовки представляет собой целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения студентами умениями, навыками и получением знаний на основе учета особенностей мотивации и направленности личности студентов, реагирования систем организма на воздействие тренировочных и факторов учебной среды вуза.

В результате анализа учебно-тренировочной деятельности выявлено, что при выполнении технических действий при заранее определенных условиях, координационная структура выполнения двигательного действия усваивается значительно быстрее, чем при неопределенности их выполнения. По мере проведения эксперимента процесс обучения техническим действиям сопровождается коррекцией той нервной модели, которая сложилась в памяти испытуемых в начале эксперимента. Это свидетельствует о том, что механизм опознания выступает как результат многоактной деятельности, а фазы опознания – как постепенный переход от грубой дифференциации к более тонкой.

В процессе экспериментального исследования выявлено, что наибольшее напряжение адаптационных механизмов наблюдается в показателях дыхательной системы и кардиорегулирования в виде структурной неустойчивости в подготовительном периоде подготовки.

Принципиальным является соблюдение положения о том, что эффективность подготовки студентов определяется учетом динамики показателей ведущих систем организма. Игнорирование этих особенностей на фоне большой психологической нагрузки и физического напряжения в тренировочном процессе приводит к истощению функциональных резервов, нарушению нервно-психического и соматического состояния здоровья, развитию ряда заболеваний, снижению спортивного долголетия.

Список использованной литературы

1. Абзалов Р. А. Развивающееся сердце и двигательный режим / Р. А. Абзалов, Ф. Г. Ситдиков. – Казань: КГПУ, 1998. – 96 с.

2. Агаджанян Н. А. Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции / Н. А. Агаджанян, С. В. Нотова. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 274 с.

3. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 283 с.

4. Агличева И. В. Комплексное исследование особенностей личностной адаптации студентов вуза: автореф. дис… канд. псих. наук: 19.00.01 / И. В. Агличева: науч. рук. В. Л. Малыгин, О. А. Ахвердова. – Ставрополь, 2006. – 26 с.

5. Алимов А. Бокс: пособие по применению, или путь воина / А. Алимов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 188 с.

6. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – С. 6.

7. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.

8. Апанасенко Л. Г. Охрана здоровья здоровых. Некоторые проблемы теории и практики / Л. Г. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – Вып. 1. – С. 49–60.

9. Апанасенко Л. Г. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Л. Г. Апанасенко. – СПб.: МГП Петрополис, 1992. – 290 с.

10. Артеменко О. Л. Муай-тай – свободный бой: метод. пособие / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик. – Минск: Современное слово, 2001. – 384 с.

11. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. 2004. № 1. С. 54–64

12. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине / Р. М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28, № 2. – С. 70–82.

13. Бернштейн Н. А. Некоторые назревающие проблемы регуляции двигательных актов / Н. А. Бернштейн // Вопросы психологии. – 1957. – № 6. – С. 70–91.

14. Биодинамика ударных движений в боксе: метод. рекомендации / З. М. Хусяйнов [и др.]. – М.: Тип. МГТУ им Н. Э. Баумана, 1990. – 24 с.

15. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е.

Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

16. Гаракян А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусяйнов. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

17. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: б. и., 2002. – 111 с.

18. Гаськов А. В. Разработка модельных характеристик тренировочной деятельности в единоборствах (на примере бокса) / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, Л. П. Путин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 15–18.

19. Гаськов А. В. Технология регистрации тренировочных нагрузок в единоборствах (на примере бокса) / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, Л. П. Путин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 19–23.

20. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справ. рук. / Б. А. Поляев [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2008. – 527 с.

21. Данилова Н. Н. Сердечный ритм и информационная нагрузка / Н. Н. Данилова // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. – 1995. – № 2. – С. 14–28.

22. Дьячков В. М. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов / В. М. Дьячков // Пути совершенствования спортивного мастерства. – М., 1972. – С. 3.

23. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки боксеров / А. Б. Жадан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков, 2004. – № 1. – С. 3–7.

24. Жадан А. Б. Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом / А. Б. Жадан, В. А. Сутула, Н. Г. Самойлов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2005. – № 7. – С. 18–23.

25. Жилина О. А. Эмоциональный стресс как фактор риска гастроэнтерологической патологии у студентов / О. А. Жилина, А. В. Грязных // Альманах «Новые исследования». – 2004. – № 1–2 (6–7). – С. 165–166.

26. Зайнуллин Ш. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков / Ш. Зайнуллин, З. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 75.

27. Индивидуальные возможности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / В. А. Градусов [и др.]

// Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4 (19). – С. 7–12.

28. Г. С. Картинас, С. М. Чибисов, Ф. Халберг // Здоровье и образование в XXI веке. Инновационные технологии в биологии и медицине: науч. тр. X междунар. конгр. – М., 2009. – С. 576–577.

29. Куропятник А. И. Мультикультурализм: идеология и политика социальной стабильности полиэтнических обществ / А. И. Куропятник // Журн. социологии и социал. антропологии. – 2000. – Т. 111, № 2. – С. 53–66.

30. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники: практ. пособие / А. С. Лысенко. – Харьков: ФЛП Дудукчан И. М., 2007. – 152 с. 31. Макеева В. С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В. С. Макеева // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2 (8). – С. 58–62; 2006. – № 3 (9). – С. 63–68.

32. Макеева В. С. Самопознание студента в экстремальных условиях спортивной деятельности / В. С. Макеева, С. Ю. Махов // Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов: междунар. науч. конф. – СПб. 2008. – С. 134–139.

33. Макеева В. С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницин. В. В. Вучева. – Орел: Орел ГТУ, 2004. – 194 с.

34. Малахов В. Зачем России мультикультурализм? / В. Малахов // Мультикультурализм и трансформация постсоветских обществ. – М., 2002. – С. 48–60.

35. Медведев В. И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации / В. И. Медведев // Физиология человека. – 1998. – Т. 24, № 4. – С. 7–13.

36. Меерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов / Ф. З. Меерсон. – М., 1986. – С. 10–76.

37. Методика построения учебно-тренировочного процесса тайбоксеров при подготовке к соревнованиям / А. С. Сагалеев [и др.] // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб. науч. ст. / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова. – Барнаул, 2010. – С. 219–221.

38. Мозжухин А. С. Роль системы физиологических резервов спортсмена в его адаптации к физическим нагрузкам / А. С. Мозжухин, Д. Н. Давиденко // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 84–87.

39. Муравов И. В. Резервы морфофункиональной организации человека и мышечная деятельность / И. В. Муравов // Проблемы резервных возможностей человека: сб. науч. тр. ВНИИФК. – М., 1982. – С. 61–72.

40. Муфтахина Р. М. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок / Р. М. Муфтахина, Э. Ш. Шаяхметова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 76–77.

41. Никитюк, С. Н. Теоретический анализ проблемы влияния занятий физической рекреацией на самореализацию личности / С. Н. Никитюк // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 6-й межвузовской конференции / Под ред. Г. В. Лозовой, Вып. 4, – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 61 с. – С. 14–17.

42. Никитин С. Н. Ловкость – история, проблемы, перспективы / С. Н. Никитин. – СПб.: Изд-во СПбГУФК, 2005. – 160 с.

43. Орел В. Е. Структурно-функциональная организации и генезис психического выгорания: автореф. дис… д-ра психол. наук: 19.00.03 / В. Е. Орел; науч. консультант А. В. Карпов. – Ярославль, 2005. – 49 с.

44. Осипов А. Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Осипов: науч. рук. Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск, 2008. – 21 с.

45. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка: учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с.

46. Палаткина Г. В. Мультикультурное образование: современный подход к воспитанию на народных традициях / Г. В. Палаткина // Педагогика. – 2002. – № 5. – С. 41–47.

47. Пшенникова М. Г. Адаптация к физической нагрузке // Физиология адаптационных процессов / М. Г. Пшенникова. – М., 1986. – С. 124.

48. Реховская, С. Н. Значение технологии формирования и поддержания мотивов занятий физической рекреацией в изменении отношения к ней // С. Н. Реховская / Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 9-й межвузовской конференции / Под ред. Г. В. Лозовой; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. С. 42–46.

49. Рубинштейн С. Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1960. – № 3. – С. 12.

50. Сериков В. В. Личностно-ориентированное образование / В. В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16–21.

51. Солодков А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы,

перспективы / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87–93.

52. П. Спицин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 2 (15). – С. 103–116.

53. Судаков К. В. Системная организация функций человека: теоретические аспекты / К. В. Судаков // Успехи физиол. наук. – 2000. – Т. 31, № 1. – С. 81–96.

54. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2–6.

55. Тайский бокс: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ. ред. С. И. Заяшникова, О. А. Терехова. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 192 с.

56. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А. Ф. Шарикова, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.

57. Трубецков Д. И. Введение в теорию самоорганизации открытых систем / Д. И. Трубецков, Е. С. Мчедлова, Л. В. Красичков. – М.: Изд-во физ. – мат. лит., 2005. – 212 с.

58. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 591 с.

59. Тычин И. И. Проблемы адаптации и здоровья студентов / И. И. Тычин // Физическое воспитание в ВУЗе: сб. науч. тр. МГУ. – М., 2002. – С. 7–11.

60. Уровень здоровья студентов 1-го курса ВлГУ по данным донозологических исследований / Т. Е. Батоциренова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 27–30.

61. Уровень тревожности и состояние вегетативной регуляции в зависимости от прогнозируемой экзаменационной оценки у студентов, проживающих в неблагоприятных условиях среды / А. Н. Поборский [и др.] // Физиология человека. – 2009. – Т. 35, № 4. – С. 28–33.

62. Ухтомский А. А. Возбуждение, утомление, торможение / А. А. Ухтомский // Физиол. журн. СССР. – 1934. – № 6. – С. 114.

63. Физическая работоспособность и показатели кардиореспираторной системы у детей и подростков 7–15 лет / С. Б. Тихвинский [и др.] // Человек и среда. – Л., 1975. – С. 273–281.

64. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М.: Инсан, 2009. – 480 с.

65. Филимонов В. И. Теория и методика бокса / В. И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.

66. Хамаганов Б. П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. П. Хамаганов; науч. рук. С. В. Калмыков. – Улан-Удэ, 2004. – 171 с.

67. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Л.: Наука, 1976. – 20 с.

68. Хохлова Л. А. Особенности мотивационного поведения студентов лево– и правополушарного типа в процессе изучения иностранных языков / Л. А. Хохлова, Л. Е. Дерягина // Экология человека. – 2009. – № 5. – С 25–29.

69. Хусяйнов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации / З. М. Хусяйнов. – М.:МЭИ, 1995. – 72 с.

70. Цинис А. В. Динамика вариабельности сердечного ритма у тайбоксеров в дискомфортных условиях Севера / А. В. Цинис, В. Н. Чеснокова, В. С. Макеева // Eur. J. Sport Sci. Technol. / First Year. – 2011. – Vol. V. – P. 116–124.

71. Чеснокова В. Н. Сезонные особенности вегетативной регуляции сердца у юношей призывного возраста в приполярном регионе России / В. Н. Чеснокова, И. Г. Мосягин // Воен. – мед. журн. – 2009. – № 2. – С. 40–44.

72. Чибисов С. М. Хроноструктура циркадного ритма у АД и ЧСС у «сов» и «жаворонков» / С. М. Чибисов, Р. К. Агарвал, Г. А. Кудряшова // Здоровье и образование в XXI веке. Инновационные технологии в биологии и медицине: науч. тр. X междунар. конгр. – М., 2009. – С. 1019–1021.

73. Шаренкова Л. А. Динамика функционального состояния организма студентов на начальном этапе обучения в техническом вузе: автореф. дис. … канд. биол. наук: 03.00.13; 19.00.02 / Л. А. Шаренкова; науч. рук. А. Б. Гудков. – Архангельск, 2001. – 24 с.

74. Шиян В. В. Методические особенности совершенствования спортивных и боевых приемов борьбы к действиям в экстремальных условиях / В. В. Шиян, А. Н. Блеер // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях: материалы межвуз. науч. – практ. конф. – М., 2002. – С. 94–100.